# ARTA SUBTILĂ A NEPĂSĂRII

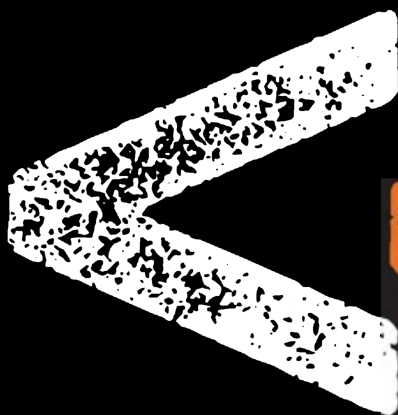
## JURNAL

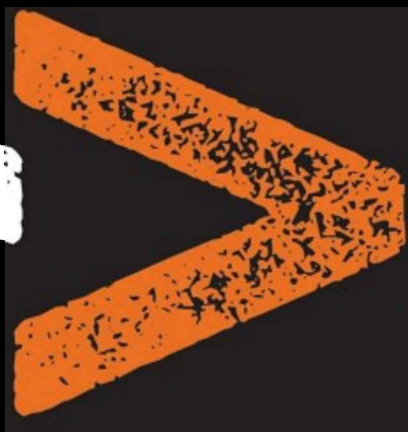



MARK MANSON

# ARTA SUBTILĂ A NEPĂSĂRII

JURNAL





MARK MANSON

# ARTA SUBTILĂ A NEPĂSĂRII

# ARTA SUBTILĂ A NEPĂSĂRII

O METODĂ NONCONFORMISTĂ PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ





MARK MANSON

Traducere din engleză de
Florin Tudose

EDITORI:

**Silviu Dragomir**
**Magdalena Mărculescu**

DIRECTOR:

**Crina Drăghici**

REDACTARE:

**Ana-Maria Tamaș**

DESIGN:

**Alexe Popescu**

DIRECTOR PRODUCȚIE:

**Cristian Claudiu Coban**

DTP:

**Mirela Voicu**

CORECTORI:

**Irina Mușătoiu**
**Dușa Udrea-Boborel**



Titlul original: The Subtle Art of Not Giving a F*ck Journal

Autor: Mark Manson



O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN (print): 978-606-789-330-4

ISBN (epub): 9786067893632

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

Mi-a păsat de multe lucruri în viață, și de tot atât de multe nu mi-a păsat...

...și tocmai în *nepăsarea* asta constă diferența.

## Acest jurnal îi aparține lui

______________________________________________

______________________________________________

**CONTACT**

______________________________________________

______________________________________________

(Dacă îl găsești, te rog să-ți pese și să faci ce trebuie!)

# Introducere

Am scris *Arta subtilă a nepăsării* cu intenția de a crea o altfel de carte de dezvoltare personală. Am vrut să vorbesc mai puțin despre atitudinea pozitivă și mai mult despre dificultăți ca dimensiune inevitabilă a vieții. Mai puțin despre succes și mai mult despre cum să faci față pierderilor și eșecului.

Dar, mai presus de toate, în mod intenționat nu am dorit să-i ofer cititorului o hartă, o rețetă, un program pas cu pas pentru a-și atinge visurile sau orice altceva. Mi-am dorit ca sfaturile mele să rămână deschise pentru a-i determina pe cititori să-și pună întrebări lămuritoare, mai degrabă decât să le ofer eu toate răspunsurile.

Pentru că, în definitiv, „a nu-ți păsa" este o chestiune de valori. Ce anume alegi să te intereseze și ce alegi să *nu* te intereseze? Valorile nu cunosc răspunsuri de tip corect/greșit cu aplicație universală. Diferă de la om la om. Poate că tu prețuiești mai mult decât mine timpul petrecut cu familia. Ceea ce e foarte bine. Și poate că eu apreciez literatura rusă sau filmele kung-fu din anii șaptezeci. E *la fel* de bine. Nu există nimic de tip „corect" sau „greșit" aici.

Prin urmare, scriind o carte despre valori, mi s-a părut important să *nu-i* impun cititorului nicio valoare. „Arta subtilă" a nepăsării este, de fapt, arta de a descoperi că doar de *tine* depinde să alegi ce merită să te intereseze și ce nu. Responsabilitatea mea, ca autor, e să te ajut să descoperi, să conștientizezi și să-ți pui ție însuți aceste dificile întrebări. Să-ți impun valorile mele și să-ți arăt cu degetul lucrurile de care să-ți pese ar însemna să subminez chiar forța acestui mesaj.

În anii ce au urmat publicării, cartea a ajuns un mega-bestseller, fiind tradusă în mai mult de șaizeci de limbi, cu vânzări de peste zece milioane de exemplare și poziționări pe primul loc în clasamentele din zeci de țări. În acești ani, întrebarea cea mai frecventă din partea cititorilor a fost: „Sună excelent totul și înțeleg, dar ce ar trebui să fac? De unde să încep?"

La început, le sugeram celor interesați, în particular, niște exerciții. „Încearcă să scrii cinci lucruri fără de care nu poți trăi", le spuneam. Începe de aici.

Am ajuns să recomand adesea mici exerciții, ba chiar am publicat câteva pe *site*-ul meu, expediindu-le abonaților și prin e-mail. Oamenii au fost încântați și au raportat rezultate grozave.

Cu timpul exercițiile s-au lărgit, s-au multiplicat și au devenit mai sofisticate. Am cerut feedback, am creat noi întrebări, pe care le-am distribuit iar și iar. În cele din urmă, m-am trezit cu jumătate de carte de întrebări și sugestii pentru jurnal — toate plecând de la dilemele importante și profunde ale vieții la care unii chiar au găsit timp să reflecteze.

Acest jurnal este o colecție și o extindere a acelor exerciții inițiale. Respectând întocmai cartea originală, acestea nu-ți vor arăta ce să prețuiești și cine să fii, ci vor căuta mai degrabă să te ajute să dobândești un punct de vedere mai clar asupra lucrurilor de care-ți pasă și a persoanei care îți dorești să fii. Reprezintă un pas intermediar logic între întrebările formulate în carte și cele la care ar trebui să-ți răspunzi chiar tu.

Jurnalul e structurat în cinci părți. Prima parte conține câteva exerciții pe care le-am numit „Încălzire". Sunt întrebări generale, abstracte despre ce-ți dorești de la viață, ce speri să poți realiza înainte de dispariția ta etc. Sunt întrebări ce pot fi deopotrivă amuzante și utile, însă scopul lor este să te aducă în dispoziția mentală potrivită pentru a continua.

Partea a doua încearcă să te ajute să gestionezi emoțiile negative. Majoritatea dintre noi ne străduim să înțelegem de ce anume să ne pese, pentru că suntem prea prinși în durere, furie și tristețe. Doar gestionând aceste emoții negative și/sau canalizându-le înspre o direcție pozitivă ne putem elibera astfel încât să acordăm atenție întrebărilor mai importante.

Partea a treia se concentrează pe opțiune și responsabilitate. Tuturor ne place să ne amăgim că nu noi ne-am ales neplăcerile, că toate problemele noastre ne-au fost aruncate în cap de un univers nedrept. Adevărul este că mare parte din viața noastră este produsul propriilor decizii, și numai admiterea propriilor

decizii — dar și îndreptarea lor! — ne permite să ne rezolvăm oricare dintre probleme.

După ce ne-am liniștit puțin în privința emoțiilor noastre și ne-am recunoscut problemele, putem trece la minunile care ne așteaptă în partea a patra: Ce lucruri de care să-ți pese alegi? De care lucruri ai vrea să-ți pese ceva mai mult? De care lucruri ai vrea să-ți pese mai puțin? Merită sau nu merită să-ți pese?

Asta e partea despre valori — lucrurile de care am ales să ne pese și cum stabilim care lucruri sunt mai importante decât altele în viață?

Aceste întrebări dificile ne vor conduce către partea a cincea, care reprezintă un plan de acțiune detaliat. Te voi ajuta, printr-o serie de exerciții, să înțelegi cum îți administrezi timpul și în ce măsură ceea ce faci reflectă lucrurile de care îți pasă (sau de care ai vrea să-ți pese) din capitolul anterior. Partea a cincea se încheie în momentul în care începi să concepi planuri de acțiune pentru tine. Acțiunea propriu-zisă ține, evident, de voința ta. De ce? Pentru că nu am nici cea mai vagă idee cine ești și ce faci.

Între cele cinci părți am inclus niște „interludii“, mici capitole în completarea ideilor din secțiunea anterioară și/sau câteva exerciții de pregătire a următoarei părți. La finalul jurnalului se găsesc și câteva pagini goale, pe care poți nota, pe parcurs, în momentele de „evrika!“, de care sper să te bucuri cât mai mult.

Bucură-te de explorarea propriei identități. Sper să-ți placă ce vezi. Iar dacă n-o să-ți placă, știu că oricum la sfârșit vei ajunge să fii un om mai bun.

Nepăsare plăcută,
Mark Manson,
13 septembrie 2021

# **Partea 1.** ÎNCĂLZIREA

# MAI PUȚINĂ VORBĂRIE, MAI MULTĂ RECUNOȘTINȚĂ

**Recunoștința e pentru suflet un fel de vitamina D. O mică doză întărește imunitatea la tâmpenii și ajută la menținerea unei rezistente sănătăți psihologice.**

Practicarea în mod regulat și conștient a recunoștinței reprezintă unul dintre exercițiile mentale cel mai bine argumentate științific care contribuie la consolidarea fericirii și bunăstării.

În plus, e plăcut să faci o pauză din când în când pentru a reflecta la ceea ce e cu adevărat uimitor în viață. Așadar, haide să pornim cu dreptul și să ne gândim la nenumăratele lucruri pentru care putem să fim recunoscători.

**INSTRUCȚIUNI:**

Folosește această listă pentru a-ți nota diversele chestiuni pentru care ești recunoscător. Poate fi vorba despre lucruri abstracte („Sunt recunoscător pentru că trăiesc în secolul XXI.“) ori specifice („Sunt recunoscător că am găsit băutura mea energizantă preferată la benzinăria la care am oprit.“)

Pe scurt, dă-i cu recunoștința în stânga și-n dreapta. Încearcă să umpli următoarele pagini.

**EXEMPLE:**

- *Sunt recunoscător că pot călători atât de mult în interes de serviciu.*
- *Sunt recunoscător că au descoperit cafeina în secolul al XVI-lea și este ușor de găsit dimineața.*
- *Sunt recunoscător pentru relația mea. Sunt norocos că am întâlnit o ființă atât de minunată.*

## E RÂNDUL TĂU:

1. ____________________________________________

2. ____________________________________________

3. ____________________________________________

4. ____________________________________________

5. ____________________________________________

6. ____________________________________________

7. ____________________________________________

8. ____________________________________________

9. ____________________________________________

10. ___________________________________________

11. ____________________________________________

12. ___________________________________________

13. ___________________________________________

14. ___________________________________________

15. ___________________________________________

16. ___________________________________________

17. ________________________________________

18. ________________________________________

19. ________________________________________

20. ________________________________________

21. ________________________________________

22. ________________________________________

23. ________________________________________

24. ________________________________________

25. ________________________________________

26. ________________________________________

27. ________________________________________

28. ________________________________________

29. ________________________________________

30. ________________________________________

31. ________________________________________

32. ________________________________________

33. ________________________________________

34. ________________________________________

35. ______________________________________________

36. ______________________________________________

37. ______________________________________________

38. ______________________________________________

39. ______________________________________________

40. ______________________________________________

41. ______________________________________________

42. ______________________________________________

43. ______________________________________________

44. ______________________________________________

45. ______________________________________________

46. ______________________________________________

47. ______________________________________________

48. ______________________________________________

49. ______________________________________________

50. ______________________________________________

51. ______________________________________________

52. ______________________________________________

53. ____________________________________________

54. ____________________________________________

55. ____________________________________________

56. ____________________________________________

57. ____________________________________________

58. ____________________________________________

59. ____________________________________________

60. ____________________________________________

61. ____________________________________________

62. ____________________________________________

63. ____________________________________________

64. ____________________________________________

65. ____________________________________________

66. ____________________________________________

67. ____________________________________________

68. ____________________________________________

69. ____________________________________________

70. ____________________________________________

71. ______________________________________

72. ______________________________________

73. ______________________________________

74. ______________________________________

75. ______________________________________

76. ______________________________________

77. ______________________________________

78. ______________________________________

79. ______________________________________

80. ______________________________________

81. ______________________________________

82. ______________________________________

83. ______________________________________

84. ______________________________________

**RELAXEAZĂ-TE: Nimeni nu știe ce face. Toți funcționează după cum îi taie capul.**

# LISTA CU *NU-MI* PASĂ

**Bun, acum, că ai pus pe foaie toate lucrurile pentru care ești recunoscător, să vedem și cealaltă față a monedei. O mare parte din „nepăsare“ constă în identificarea corectă a oamenilor și lucrurilor din viața ta care nu-ți oferă nimic de valoare și nu te ajută ca persoană... și renunțarea la acestea.**

Bătrânii își creează „liste obligatorii“ cu ce-au de făcut înainte să moară. Noi vom crea o listă de „mă lipsesc“-uri sau de lucruri de care nu mai vrem să ne pese până la moarte.

Mare parte din acest jurnal îți va arăta cum să nu-ți mai pese de aceste lucruri, dar acum hai să ne gândim la toate tâmpeniile inutile care ne țin pe loc în viață.

Insist, poate fi ceva abstract („teama de eșec“) sau ceva specific („când fratele meu râde de părul meu“). Orice ți-ai dori să fie ceva de care să *nu*-ți mai pese, trece-l pe listă.

**EXEMPLE:**

- Să spun „da“ prea des unor lucruri pe care nu mi le doresc.
- Dramele de doi bani care se iscă în familia mea din nimic.
- Anxietatea de-a mă ridica la înălțimea tuturor.

## E RÂNDUL TĂU:

1. ________________________________________

2. ________________________________________

3. ________________________________________

4. ________________________________________

5. ________________________________________

6. ________________________________________

7. ________________________________________

8. ________________________________________

9. ________________________________________

10. ________________________________________

11. ________________________________________

12. ________________________________________

13. ________________________________________

14. ________________________________________

15. ________________________________________

16. ________________________________________

17. ______________________________________________

18. ______________________________________________

19. ______________________________________________

20. ______________________________________________

21. ______________________________________________

22. ______________________________________________

23. ______________________________________________

24. ______________________________________________

25. ______________________________________________

26. ______________________________________________

27. ______________________________________________

28. ______________________________________________

29. ______________________________________________

30. ______________________________________________

31. ______________________________________________

32. ______________________________________________

33. ______________________________________________

34. ______________________________________________

35. ______________________________________________

36. ______________________________________________

37. ______________________________________________

38. ______________________________________________

39. ______________________________________________

40. ______________________________________________

41. ______________________________________________

42. ______________________________________________

43. ______________________________________________

44. ______________________________________________

45. ______________________________________________

46. ______________________________________________

47. ______________________________________________

48. ______________________________________________

49. ______________________________________________

50. ______________________________________________

51. ______________________________________________

52. ______________________________________________

53. ____________________________________________

54. ____________________________________________

55. ____________________________________________

56. ____________________________________________

57. ____________________________________________

58. ____________________________________________

59. ____________________________________________

60. ____________________________________________

61. ____________________________________________

62. ____________________________________________

63. ____________________________________________

64. ____________________________________________

65. ____________________________________________

66. ____________________________________________

67. ____________________________________________

68. ____________________________________________

69. ____________________________________________

70. ____________________________________________

Odată făcute aceste exerciții, avem o idee generală atât despre ceea *ce dorim să adăugăm* vieților noastre, cât și despre ceea *ce dorim să eliminăm* din viețile noastre. Restul acestui jurnal îți va oferi exerciții și procedee care să te ajute să-ți îndeplinești aceste două obiective.

Pentru început, ne vom ocupa de ceea ce-i împiedică pe cei mai mulți oameni să facă primul pas: gestionarea emoțiilor negative.

**Conștiința de sine e ca o ceapă. Are mai multe straturi, iar cu cât le îndepărtezi mai mult, cu atât e mai probabil că vei începe să plângi când nu e cazul.**

# **Partea 2.** GESTIONAREA EMOȚIILOR NEGATIVE

## GATA CU AIURELILE EMOȚIONALE

Emoțiile sunt chestii care... se întâmplă. Îți controlează existența, o vreme, și apoi dispar. Iar când crezi că te-ai eliberat, apare o nouă emoție gata să te saboteze.

Trăirea unei emoții intense e oarecum ca viața de licean: când ți se întâmplă, pare cea mai importantă chestie din lume. Dar când se termină, poți doar să râzi de tot ce ți s-a părut atât de important.

De-a lungul anilor, mi-am făcut un obicei din a critica încrederea excesivă pe care o acordăm emoțiilor. Am scris articole cu titluri precum „Dă-le dracului de sentimente“ și „Fericirea nu e de-ajuns“ și am comparat istericalele cititorilor mei cu un câine care își face nevoile pe covor. (Apropo, îmi cer scuze pentru asta.) Însă adevărul este că emoțiile *contează*. Sunt incredibil de importante. Doar că nu așa cum credem noi că ar fi.

Emoțiile au un rol foarte important: reprezintă modul prin care creierul îți spune că în viața ta se întâmplă ceva bun sau rău. Îți furnizează un feedback pentru procesarea realității.

Și cam asta e tot. Emoțiile nu sunt mesaje cosmice prin care universul încearcă să-ți spună că ar fi bine să te întorci la școală. Cum nu sunt nici manifestări ale sorții care încearcă să-ți dea o lecție. Nici aripile destinului care te duc departe de relația ta nefericită; toate astea sunt lucruri inventate în capul tău pentru a justifica ceea ce deja simți. Emoțiile tale sunt pur și simplu un mecanism de feedback menit să te anunțe când lucrurile merg bine sau mai puțin bine. Nici mai mult. Nici mai puțin.

Chestia care-i zăpăcește pe oameni e că lasă emoțiile să le influențeze deciziile de viață — mari și mici — pentru că simt că emoțiile lor sunt decisive, ceea ce nu e adevărat. Oamenii confundă emoțiile cu *rostul vieții,* în loc să-și folosească emoțiile pentru *a-și găsi rostul.*

Doar gândește-te la unele dintre cele mai tâmpite hotărâri pe care le-ai luat în viața ta. Există toate șansele ca majoritatea acelor decizii să fi fost determinate de faptul că erai o bombă cu ceas emoțională. Poate că erai furios și, într-un acces de nervi, ai izbit

cu tastatura de birou, alegându-te cu o concediere. Poate că ai trecut printr-o despărțire dureroasă care te-a făcut să bei în neștire după care te-ai urcat la volan și te-ai trezit la închisoare. Sau poate te-a copleșit tristețea după ce ai refuzat o colosală ofertă profesională pe care o așteptai dintotdeauna.

Orice ar fi fost, toți am trecut prin asta. Emoțiile ne deturnează simțul realității, așa încât ceva ce părea o decizie bună în orice altă zi devine o decizie proastă și îngrozitor de dificilă. Sau suntem atrași cu o forță irezistibilă de o idee evident teribilă, până ce ne trezim într-o băltoacă de vomă întrebându-ne ce s-a întâmplat.

Emoțiile se pricep de minune să conducă la deraierea procesului nostru decizional. Asta înseamnă că o viață bazată pe emoții e un carusel neîncetat, o fugă în cerc, în care te contrazici mereu, îți schimbi intențiile, uiți ce ai spus și ce-ai făcut. Totul în ideea găsirii și reținerii următoarei stări de surescitare emoțională. Asta nu e viață.

Partea asta de jurnal e menită să te ajute să identifici scopul oricărei emoții cu care te-ai putea confrunta. Exercițiile din această secțiune îți vor permite să privești cu mai multă obiectivitate „semnalele" primite de la creierul tău, pentru a ști mai bine ce să faci cu feedbackul, odată ce l-ai simțit.

E o abilitate foarte utilă, pentru că, deși recepționarea semnalelor este o parte importantă a navigării prin lume și a identificării locului tău în sânul ei, prelucrarea informațiilor pe care le primești e o cu totul altă poveste. După cum vei învăța odată cu completarea acestei secțiuni de jurnal, interpretările și reacțiile față de emoții sunt mult mai importante decât emoțiile în sine. Nu există emoții bune și emoții rele, ci doar reacții bune sau rele la emoțiile tale.

## Cum te simți?

**Ce emoție îți dă de furcă în momentul ăsta? Ce s-a întâmplat? Descrie situația și reacția ta la aceasta.**

**EXEMPLU:**

Sunt atât de furios. Ieri Mihai m-a decepţionat. Acum câteva luni l-am întrebat dacă mă poate ajuta să organizez un eveniment, iar el a răspuns afirmativ. Apoi, cu doar câteva săptămâni înainte de eveniment, îmi spune din senin că nu mai e sigur. I-am spus, frate, las-o-ncolo, ai promis. Mă bizuiam pe tine. Am cheltuit o grămadă de bani și mi-am programat mare parte din săptămâna aia în baza angajamentului tău. Acum trebuie să reduc cât pot daunele. Și mai rău, sunt destul de sigur că un tip care spunea că e prietenul meu e de fapt un nemernic. Ori e așa, ori e invidios sau ceva de genul ăsta și încearcă să-mi saboteze planurile. Ce mama naibii!

**E RÂNDUL TĂU:**

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

**Adevărata fericire apare doar atunci când descoperi ce tip de probleme îți face plăcere să ai și să le rezolvi.**

**Cum ai reacționat la emoția aceea? Ai exprimat-o? Dacă da, în ce fel? Dacă nu, de ce nu?**

**EXEMPLU:**

*Ca să fiu sincer, n-am zis nimic. În sinea mea am turbat, dar am vrut să evit conflictul. M-am gândit, în regulă, dacă tu ești genul ăsta de prieten și coleg, e bine de știut. Acum mi-e clar că nu trebuie să colaborăm. De atunci încoace mă port cu el pasiv-agresiv. Nu i-am răspuns la majoritatea mesajelor. I-am ignorat câteva e-mailuri. Ultima oară când a fost aici, nu l-am invitat în oraș sau ceva de genul ăsta. Știu că ar trebui să-i zic vreo două. Dar, pe bune, mai dă-l în mă-sa.*

## E RÂNDUL TĂU:

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

**Adesea, problema noastră nu o reprezintă emoția în sine, ci mai degrabă modul în care răspundem la emoție. Uneori ne judecăm emoțiile și încercăm să le îngropăm, pentru că ni se par inacceptabile.**

Dar tu? Ți-ai judecat emoțiile în mod inutil? Dacă da, cum?

Una peste alta, crezi că ai răspuns emoției tale într-o manieră sănătoasă sau nesănătoasă?

**EXEMPLU:**

*Mereu am avut dificultăți în confruntarea cu ceilalți, în special atunci când am avut impresia că se poartă cu mine fără pic de respect. Pur și simplu ascund ceea ce simt și păstrez, mult timp, resentimente. Știu că nu e sănătos, dar presupun că undeva în adâncul sufletului consider că nu este acceptabil să te superi pe oameni. Am probleme în a-mi exprima furia, în general. Eu sunt tipul de om calm, cool și adunat, genul cu adevărat relaxat, care nu poate fi tulburat de nimic. Minunat. Doar că totuși trebuie să fiu capabil să mă exprim atunci când ceva mă deranjează.*

## E RÂNDUL TĂU:

**Emoțiile negative sunt un apel la acțiune. Sunt instrumentul preferat al naturii de a inspira schimbarea.**

## Distorsiunile cognitive

**Distorsiunile cognitive reprezintă un set de modele de gândire automată care sunt inexacte și ne potențează emoțiile. Aceste gânduri negative automate ne „distorsionează" judecata, făcându-ne să credem lucruri deopotrivă inutile și în mare măsură neadevărate.**

**Psihiatrul și cercetătorul Aaron Beck este recunoscut ca fiind cel ce a introdus teoria distorsiunilor cognitive, în anii șaptezeci, iar studentul său, David Burns, e cel care a popularizat numele acestor distorsiuni, în anii optzeci.**

**Aruncă o privire pe aceste douăsprezece distorsiuni cognitive și vezi dacă poți recunoaște ceva din tiparele de gândire pe măsură ce gestionezi situația ta emoțională actuală.**

### GÂNDIREA DE TIPUL TOTUL-SAU-NIMIC

Aceasta o reprezintă supoziția că toate problemele tale sunt în alb și negru și că orice lucru poate avea doar una din două explicații. De exemplu, cineva este fie un prieten minunat, fie un nemernic absolut. Un proiect de lucru e fie genial, fie incredibil de prost. Crezi că oamenii ori te iubesc și sunt obsedați de persoana ta, ori te urăsc și-ți doresc moartea.

## ÎNVINOVĂȚIREA CELORLALȚI

A-i considera pe alții vinovați pentru o situație nefericită este adesea mai ușor decât asumarea propriei răspunderi. În exemplul de mai sus, a da vina pe Mihai pentru abandonarea proiectului e mai ușor decât a recunoaște că existau și alte căi prin care l-aș fi putut convinge să garanteze că se va implica așa cum a promis (să-l rog să semneze un contract, de exemplu) și/sau că din capul locului aș fi putut solicita ajutor altcuiva.

## CATASTROFAREA

Concentrarea pe cel mai prost și mai neplăcut rezultat posibil în probleme sau evenimente relativ minore nu ne ajută cu nimic și sporește melodrama. Nu avem motive pentru a întâmpina mereu sfârșitul lumii — lasă asta pe seama catastrofiștilor.

## RAȚIONALIZAREA EMOȚIONALĂ

Doar pentru că simți ceva, nu înseamnă că e și adevărat. Când te afli în miezul evenimentelor, e ușor să iei emoțiile drept adevăr, însă acestea nu sunt indicatori în măsură să ofere o imagine de referință a realității. Chiar și atunci când simți că un coleg te sapă sistematic, nu numai că s-ar putea să nu fie adevărat, dar poate că acel coleg nici măcar nu se gândește atât de mult la tine, ci tu te gândești la tine.

## GHICIREA VIITORULUI

Dacă există vreun lucru de care putem fi absolut siguri, acel lucru e că nu putem fi siguri de nimic. Cu toate acestea, tuturor ne place să jucăm rolul lui Nostradamus și să presupunem că știm *exact* ce va fi, dar, doar pentru că *ți-e* rușine, de exemplu, nu înseamnă că tocmai s-a încheiat cariera ta.

## ETICHETAREA

„Am greșit ceva în documentul la care lucram; prin urmare, sunt un cretin." Etichetarea este judecarea caracterului cuiva în termeni absoluți în baza unor experiențe minore. O facem cu toții mereu când suntem în trafic — tipul ăla care ne-a tăiat calea de fapt nu e un om oribil de egoist. Femeia care a trecut strada în viteză pe roșu nu e o ignorantă sau o nebună. Iar persoana care ți-a ocupat locul de parcare nu va sfârși în iad... oricât ți-ai dori tu să fie așa.

## EXACERBAREA ASPECTELOR NEGATIVE

Emoțiile te fac de multe ori să ai o percepție de tunel asupra unei situații. Exacerbând aspectele negative, vei avea tendința de-a ignora orice lucru pozitiv s-ar putea întâmpla... și care te-ar putea face să te simți mai puțin nefericit.

## MINIMIZAREA ASPECTELOR POZITIVE

Pentru a lăsa și mai mult loc de manifestare a negativității, oamenii sunt dispuși să suprime valoarea sau însemnătatea aspectelor pozitive într-o situație sau alta. Când ne minimizăm reușitele și insistăm pe ideea că oricine ar putea realiza tot ceea ce am realizat noi, pur și simplu minimizăm aspectele pozitive.

## CITIREA GÂNDURILOR

La fel ca ghicitul, citirea gândurilor face predicții dramatice despre realitate fără prea multe dovezi. Dar, în timp ce noi folosim ghicitul în încercarea de a prezice viitorul pe baza emoțiilor noastre, folosim citirea gândurilor în încercarea de a presupune că știm ce gândesc/simt alții pornind de la propriile noastre emoții. Dacă, de pildă, presupun că Mihai mă urăște în secret și încearcă să-mi saboteze evenimentul, atunci asta e citirea gândurilor.

## SUPRAGENERALIZAREA

Aplicarea unor ipoteze generale într-o situație pe baza unei experiențe izolate din trecut și a unor dovezi minime conduce la concluzii ample și nerealiste. Stereotipurile cu privire la diferite tipuri de persoane sunt cele mai comune (și mai distructive din punct de vedere social) forme de suprageneralizare. Dar așa procedăm în majoritatea situațiilor. Cum se întâmplă în certurile din cuplu, când spunem „Tu *tot timpul* faci cutare“ sau „ Ție îți pasă *doar* de cutare“. Mda, *no bueno*...

## AUTOBLAMAREA

Autoblamarea este credința că totul se întâmplă din vina ta, iar atunci când ți se întâmplă ceva rău, e din cauză că ești idiot, rău sau un fraier absolut. Blamarea de sine este pur și simplu o formă de absorbție de sine — de obicei, e o încercare motivată emoțional de a atrage simpatie. Și nu ajută pe nimeni.

## DECLARAȚIILE DE TIP „TREBUIE“

Atunci când consideri că tu sau altcineva ar fi *trebuit* să faceți ceva și nu lași loc de manevre alternative, nu faci decât să stabilești niște reguli și așteptări nedrepte asupra ta și a celorlalți. Acest tip de distorsiune duce la apariția sentimentelor de vinovăție și furie.

Bine, acum, că am trecut în revistă distorsiunile cognitive, care crezi că se aplică situației tale?

De exemplu, în situația mea, eu continui să dau vina pe Mihai, chiar dacă sunt lucruri pe care aș fi putut să le fac pentru a preveni situația. Îi pun o etichetă deoarece presupun că este un nemernic în care nu se poate avea încredere. Dar am și o atitudine catastrofistă, pentru că, să fim sinceri, de fapt totul va merge bine. Și, în cele din urmă, citesc gândurile, deoarece presupun ce intenții are fără măcar să discut cu el!

| | | |
|---|---|---|
| Gândirea de tipul totul-sau-nimic | Ghicirea viitorului | Minimizarea aspectelor pozitive |
| Blamarea celorlalți | Etichetarea | Suprageneralizarea |
| Catastrofarea | Exacerbarea aspectelor negative | Autoblamarea |
| Raționalizarea emoțională | Citirea gândurilor | Declarațiile de tip „trebuie“ |

## E RÂNDUL TĂU:

| | | |
|---|---|---|
| Gândirea de tipul totul-sau-nimic | Ghicirea viitorului | Minimizarea aspectelor pozitive |
| Blamarea celorlalți | Etichetarea | Supragenera-lizarea |
| Catastrofarea | Exacerbarea aspectelor negative | Autoblamarea |
| Raționalizarea emoțională | Citirea gândurilor | Declarații de tip „trebuie“ |

**Acum să încercăm să descriem din nou situația ta, de data asta fără a cădea în capcana distorsiunilor cognitive.**

**EXEMPLU:**

*Mihai m-a luat complet prin surprindere, abandonând participarea la evenimentul pe care a promis că mă ajută să-l organizez. Dar, sincer, eu nu știu ce se petrece în viața lui. Poate că are motive reale. Poate că nu. Sunt foarte dezamăgit și furios pe el. Dar pot găsi pe altcineva să mă ajute și, cu ceva efort suplimentar, totul va fi bine.*

## E RÂNDUL TĂU:

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

**Dorința de a avea o experiență pozitivă este în sine o experiență negativă. Și, în mod paradoxal, acceptarea experienței negative reprezintă în sine o experiență pozitivă.**

**Emoțiile sunt neutre. Orice emoție poate fi deopotrivă sănătoasă sau nesănătoasă, în funcție de *reacția noastră față de emoția respectivă.***

Reacțiile nesănătoase sunt nesincere, ambigue, distructive, inutile și violente.

Reacțiile sănătoase sunt sincere, transparente, constructive, educative și orientate spre dezvoltare personală.

Iată câteva exemple de reacții sănătoase și nesănătoase față de fiecare emoție.

**FURIA**

- Distructivă atunci când e direcționată greșit pentru a te răni pe tine sau pe alții
- Utilă atunci când corectezi nedreptățile și/sau te protejezi pe tine sau pe alții

**FRICA**

- Frustrantă atunci când te împiedică să-ți urmezi visurile
- Foarte utilă atunci când te fugărește un tigru furios

**BUCURIA**

- Corozivă atunci când e folosită pentru a justifica un sentiment de superioritate asupra celorlalți
- Minunată când e împărtășită ca urmare a unei întâmplări pozitive

**TRISTEȚEA**

- Dăunătoare când te împiedică să trăiești o viață normală
- Înălțătoare când te ajută să cinstești amintirea unor lucruri pierdute

**RUȘINEA**

- Dăunătoare când te face să te judeci și să te urăști inutil

- Favorabilă când te împiedică să faci ceva nepotrivit

**CURIOZITATEA**

- Periculoasă când te împinge să faci gargară cu clor... știi tu, în numele științei...
- Uimitoare când te ajută să explorezi această lume și această viață incredibile

Revenind la situația ipotetică descrisă, care sunt formele sănătoase și nesănătoase ale emoțiilor resimțite?

**EXEMPLU:**

*Calea nesănătoasă de gestionare a furiei față de Mihai ar fi să o îngrop sau să-i permit să mă împiedice să mai am încredere în ceilalți. La fel de nesănătos ar fi dacă aș permite furiei să-mi justifice un comportament urât față de el. Calea sănătoasă ar fi să stăm de vorbă despre asta, să-i spun cum mă simt și să-l întreb ce se petrece. Dacă răspunde cu onestitate și responsabilitate, atunci aș fi satisfăcut. Dacă nu răspunde astfel, atunci m-aș împăca cu ideea că am pierdut un prieten.*

**E RÂNDUL TĂU:**

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

## În ciuda tuturor clișeelor, nu e musai să avem încredere în emoțiile noastre. De fapt, ar trebui să ne facem un obicei din chestionarea lor.

**Dacă reacțiile față de emoții sunt mai importante decât emoțiile propriu-zise, atunci trebuie să-i judecăm pe oameni (și pe noi înșine) pentru acțiunile, nu pentru emoțiile lor.**




Adesea ne judecăm (la fel ca pe ceilalți) pentru emoțiile noastre, ceea ce e nedrept, deoarece noi nu deținem controlul asupra emoțiilor pe care le trăim. Dacă e să rămâi măcar cu un lucru din acest jurnal, atunci ăsta ar fi: *nu există emoție rea, ci doar reacții rele la emoții.*

Emoțiile sunt o parte normală și inevitabilă a vieții. Nu există nimic greșit sau rușinos în resimțirea unei emoții. Cu toate acestea, complăcerea în emoție este o decizie. Capitularea în fața emoțiilor este o decizie. Folosirea unei emoții drept scuză pentru o răbufnire este o decizie.

Mai bine e să-i judecăm pe oameni după felul în care au *decis* să acționeze în privința emoțiilor lor — cât de capabili sunt să simtă emoțiile, să le recunoască și să le depășească.

Ca exercițiu final, aș vrea să revenim o ultimă dată la situația descrisă, pentru a ne întreba: „Care ar fi o reacție sănătoasă la această situație supărătoare?“ Care ar fi reacția care ar minimiza distorsiunile cognitive; care ar produce rezultate mai bune, mai sănătoase pentru toți cei implicați; care ar promova transparență și onestitate?

**EXEMPLU:**

*Mi-e clar că cea mai bună soluție în situația mea ar fi să vorbesc cu Mihai și să încerc să înțeleg de ce m-a dezamăgit în felul acesta. În mod similar, trebuie să-i spun cât de tare m-a înfuriat și m-a decepționat, în loc să țin totul în mine până se transformă în resentiment și judecată. Știu că nu e un om rău. Cine știe prin ce-o fi trecând. Probabil că ar trebui să încerc să aflu. Sau poate că ar trebui să meditez la asta și să încerc să înțeleg ce aș putea să fac pe viitor pentru a preveni situații de tipul acesta — separarea vieții personale de cea profesională ar putea fi un început bun. La fel și folosirea unui contract în viitor.*

## E RÂNDUL TĂU:

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

# INTERLUDIU: LA NAIBA CU FERICIREA

## Cinci lucruri care împiedică fericirea:

1. Grijile legate de fericire
2. Grijile față de grijile legate de fericire
3. Grija că-ți faci prea multe griji
4. Taxe și impozite
5. Grijile legate de taxe și impozite

Ah, apogeul experienței umane, obsesia și dorința arzătoare a fiecărei persoane vii: fericirea.

Ne place să credem că fericirea este graalul emoțiilor — spațiul pe care ne-ar plăcea să-l descoperim, să-l locuim și să nu-l mai părăsim niciodată.

Dar eu aș vrea să reții altceva: fericirea nu e o emoție ce poate fi descoperită. Fericirea este absența altor emoții.

Dacă emoțiile sunt un mecanism de feedback prin care corpul îi spune minții că ceva trebuie schimbat, atunci fericirea constă în absența acestui *feedback* — e momentul în care nimic nu trebuie schimbat. Când totul e minunat așa cum e.

Prin urmare, fericirea nu apare prin descoperirea a ceva mai mult sau căutarea unor lucruri din exterior, ci mai degrabă fericirea e găsită când renunți și te concentrezi pe mai puțin.

# **Partea 3.** PROBLEME MAI BUNE

# NU SPERA LA O VIAȚĂ FĂRĂ PROBLEME

**Cu toții salivăm la gândul unei vieți fără probleme, plină de bucurie și fericire veșnică, dar asta reprezintă tocmai compoziția visurilor dezastruoase.**

Iată un adevăr greu de acceptat: problemele vieții sunt inevitabile. Nu încetează să te asedieze. De fapt, tocmai încercarea de a evita nesfârșitele probleme cu care te confrunți le face cu atât mai grave.

Rezolvarea problemelor ne dă un sens. Prin urmare, pentru a fi mulțumiți de noi înșine, avem *nevoie* de probleme pe care să le rezolvăm. Asta înseamnă că soluția unei probleme presupune întotdeauna crearea alteia noi. Trucul e să încerci să-ți creezi probleme mai bune de fiecare dată când rezolvi o problemă. Adică să schimbi problemele actuale cu unele mai bune.

Nu trebuie să căutăm o viață fără dificultăți: nu există. În schimb, ar trebui pur și simplu să căutăm să luptăm pentru motive mai bune. O viață bună înseamnă a avea probleme bune. De scăpat cu totul de probleme nu vom reuși; putem doar să le ameliorăm. Probleme cu banii are și un om fără adăpost și Warren Buffett, dar cu toții am prefera să avem problemele celui din urmă.

Altfel spus, progresul este procesul ameliorării problemelor.

În partea asta de jurnal, vei analiza problemele din viața ta și te vei întreba cum le poți ameliora. În loc să încerci să scapi de ele sau să le percepi printr-un filtru pozitiv, te vei întreba: *Care ar fi problema mai bună cu care să mă confrunt?*

Să începem.

## Care e problema ta?

**Gândește-te la o problemă cu care te confrunți în viața ta. Descrie situația.**

**EXEMPLU:**

*Partenera mea e supărată că nu petrecem suficient timp împreună și ar vrea să fiu ceva mai implicat în organizarea timpului pe care îl trăim împreună. Dar mi-e greu să-mi aduc aminte și să mă gândesc la lucrurile astea. De fapt, nici nu am realizat că ar exista o problemă până ce nu s-a înfuriat pe mine pentru că n-aș fi suficient de ancorat în prezent.*

## E RÂNDUL TĂU:

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

____________________________________________

____________________________________________

____________________________________________

## Care e problema ta?

**Primul pas în abordarea oricărei probleme este identificarea aspectelor pe care le putem controla și a celor care ne ies de sub control. De foarte multe ori ne enervăm și încercăm să schimbăm lucruri care nu se află sub controlul nostru. În mod similar, ne plângem și evităm responsabilitatea lucrurilor pe care le *putem* controla. Până ce nu clarificăm cele două aspecte, nu vom avansa nicicum.**

**CE NU PUTEM SCHIMBA *NICIODATĂ*:**

- Trecutul
- Lumea
- Pe ceilalți

**CE PUTEM SCHIMBA *ÎNTOTDEAUNA*:**

- Atitudinea noastră
- Supozițiile noastre
- Comportamentul nostru

Notează-ți ce aspecte ale problemei *ies de sub controlul tău* și ce aspecte ale problemei *sunt sub controlul tău.*

**EXEMPLU:**

*Nu pot controla cum se simte partenera mea. Nu pot controla nici faptul că pare să aibă nevoie de mai mult timp petrecut împreună*

pentru a se simți satisfăcută de relația noastră. Ce pot controla e cât de des sunt disponibil și, mai important, modul în care comunic această disponibilitate. De multe ori, sunt absent nu pentru că nu mi-aș dori să fiu prezent, ci pentru că am o groază de responsabilități de îndeplinit.

## E RÂNDUL TĂU:

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

____________________________________________

____________________________________________

____________________________________________

**Imensa majoritate a problemelor nu apar din senin. Acestea reprezintă o consecință a deciziilor noastre, prin urmare suntem, în parte, responsabili pentru problemele noastre. Acest sentiment de răspundere reprezintă un factor de forță, întrucât ne permite să ne schimbăm deciziile pe viitor. Hai să analizăm deciziile pe care le-ai luat în trecut și care au condus la apariția acestei probleme.**

**EXEMPLU:**

*Am ales să dau prioritate muncii față de relație, deoarece la momentul respectiv am considerat că e mai important. Am ales să lucrez până târziu și în weekenduri. Am ales să mă culc mai devreme deoarece eram epuizată. Am ales să-mi ignor uneori partenerul.*

## E RÂNDUL TĂU:

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

**Adevărata fericire se naște atunci când găsești probleme pe care-ți face plăcere să le ai și să le rezolvi.**

**Ești mulțumit de aceste alegeri? Ai vrea să le modifici? Reține că „nu“ este întotdeauna un răspuns acceptabil aici, iar dacă așa stau lucrurile, atunci asta e problema cu care ai ales să te confrunți!**

**EXEMPLU:**

*Nu regret că am dat întâietate muncii, dar acum știu că am ignorat efectul pe care aceasta îl va avea asupra relației mele, ceea ce a fost, evident, o greșeală. Nu-mi doresc să muncesc atât de mult la nesfârșit, iar pe viitor chiar aș vrea ca relația mea să reprezinte o prioritate. Pot să încerc să comunic mai bine lucrul ăsta.*

## E RÂNDUL TĂU:

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

**Acum, că ai stabilit care sunt deciziile pe care ai vrea să le modifici, e momentul să faci o listă cu posibile acțiuni care să concretizeze noile decizii.**

**EXEMPLU:**

- *Pot stabili ca serile de miercuri să ni le dedicăm nouă, cuplului.*
- *Pot să-i cumpăr flori sau înghețată în drum spre casă, pentru a-i arăta că-mi pasă, chiar dacă nu sunt pe atât de prezent pe cât și-ar dori.*
- *Pot încerca să petrecem diminețile împreună în weekend, așa cum făceam cândva.*

## E RÂNDUL TĂU:

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

____________________________________________

____________________________________________

____________________________________________

**Grozav! Treci la fapte, desigur. Dar hai și să încercăm să nu mai ajungem în același punct pe viitor. Întreabă-te care sunt problemele posibile ce ar putea apărea în urma noilor tale decizii? Sunt aceste probleme mai bune decât cele vechi? Dacă nu, poate că ar fi bine să te întorci cu câțiva pași pentru o reevaluare a deciziilor tale!**

**EXEMPLU:**

- *Trebuie să descopăr mai multe lucruri pe care le-am putea face în seara dedicată cuplului.*
- *Dacă mă opresc să-i cumpăr ceva pe drum, voi ajunge mai târziu acasă.*
- *Trebuie să depun eforturi ca să fiu mai atent față de ea și mai prezent.*

## E RÂNDUL TĂU:

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

**În general, când lucrurile o iau razna în viața noastră, prima reacție e să ne plângem și să ne văităm: „De ce mi se întâmplă tocmai mie una ca asta?“**

Hai mai bine să ne întrebăm altceva: „Ce pot învăța din asta?“

Pentru că e imposibil să regreți ceva din care până la urmă ai tras niște beneficii. A învăța din deciziile noastre greșite le poate transforma în decizii corecte.

Așadar, ce ai învățat din chestia asta?

**EXEMPLU:**

*Cu siguranță că am considerat relația mea de la sine înțeleasă. Nu mi-am dat seama de câte strădanii e nevoie ca împreună să ne simțim fericiți, chiar și după trei, patru ani de relație. Am învățat să comunic mai fluid prioritățile mele. Am învățat și că gesturile mărunte și un pic de efort din când în când contează foarte mult. Întotdeauna am crezut că să mă reped până acasă pentru prânz sau să-i cumpăr un fleac din când în când sunt chestii minore, care nu au niciun sens, însă acum înțeleg că astfel de chestii minore înseamnă enorm.*

## E RÂNDUL TĂU:

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

# INTERLUDIU: SACRIFICIUL E SECRETUL

**În drumul tău prin viață, trecând de la o problemă la alta ceva mai cumsecade și tot așa, vei începe să observi un anumit lucru: renunțarea e plăcută.**

**Vezi tu, când suntem tineri și imaturi, ne place să ne jucăm cu gândul că putem avea orice, că putem face orice, că putem fi orice. Ideea noastră de „mai bine“ este să obținem mai mult cu mai puțin.**

**Însă, pe măsură ce avansăm în vârstă și trecem la probleme mai cumsecade și tot mai cumsecade, înțelegem că atunci când găsim probleme care ne sunt pe plac, renunțăm mai ușor la lucruri. Sacrificiile sunt mai ușoare. Renunțăm voios la weekend-uri de dragul relațiilor noastre. Ne place să sacrificăm chestii la muncă în folosul spiritului de echipă. Ne place să-i ajutăm pe cei care au nevoie de ajutor.**

**Și nu doar că ne plac toate aceste lucruri, dar ele devin cele mai valoroase. Sacrificiul nu e antiteza unei vieți satisfăcute și împlinite. Sacrificiul reprezintă o viață satisfăcută și împlinită.**

# **Partea 4.** SĂ NE PESE MAI PUȚIN

## IDENTITATEA ÎȚI ESTE DEFINITĂ DE VALORILE PE CARE LE AI

**În fiecare clipă a fiecărei zile, că-ți dai seama sau nu, tu decizi cum vrei să-ți petreci timpul, căror lucruri dorești să le acorzi atenție, către ce anume intenționezi să-ți canalizezi energia.**

Chiar în clipa aceasta, tu ai decis să folosești jurnalul de față. Bravo! Există o infinitate de lucruri pe care le-ai fi putut face în loc de asta, însă tu ai hotărât ca acum să petreci timp cu acest jurnal. Poate că peste o clipă vei primi un mesaj și vei lăsa jurnalul din mână. Poate vei alege să vezi un film. Sau îți vei da seama că trebuie să te duci urgent la toaletă.

Când se întâmplă aceste lucruri, tu iei o decizie simplă, bazată pe valori: telefonul tău (sau toaleta) sunt lucruri mai importante pentru tine în acest moment decât jurnalul. Comportamentul tău este consecința acestor decizii de a alege ce trebuie să aibă prioritate.

Valorile noastre sunt întotdeauna reflectate de maniera în care alegem să ne comportăm. De lucrurile cărora alegem să le acordăm prioritate. Acest amănunt este extrem de important, pentru că noi, toți, credem sau afirmăm că prețuim anumite lucruri, însă nu demonstrăm asta și prin intermediul acțiunilor noastre. De fapt, *adesea* funcționăm la un nivel de disociere între ce spunem că sunt valorile noastre și felul în care alegem să ne petrecem timpul.

Mai exact, eu pot să le spun oamenilor (și mie însumi) până la saturație că îmi pasă de schimbările climei sau de pericolele rețelelor de socializare, dar dacă conduc o mașină de teren care consumă foarte multă benzină și verific mereu rețelele de socializare, atunci comportamentul și acțiunile mele spun altceva. Acțiunile nu mint. Poate crezi că îți dorești un nou loc de muncă, dar până la urmă resimți ușurare când nu te caută nimeni și te poți dedica mai departe jocurilor video.

Din păcate, de obicei, doar când avem parte de o suferință intensă sau de tulburări majore în viețile noastre suntem cu

adevărat dispuși să ne examinăm valorile și să ne întrebăm de ce par să nu fie de folos. Abia atunci suntem capabil să identificăm clar falia dintre ceea ce spunem și credem și ceea ce *facem* de fapt.

Când suntem deconectați de valorile noastre — dăm întâietate jocurilor video, de pildă, dar credem că prețuim ambiția și munca intensă —, credințele și ideile noastre sunt separate de acțiuni și emoții. Încercarea de a umple acest gol ne conduce la o gândire iluzorie, atât față de propria persoană, cât și față de lume în general. Și din punctul acesta încep lucrurile să se deterioreze. Și tot de aici devine util jurnalul de față.

Această secțiune a jurnalului te va ajuta să începi să dezvolți o înțelegere clară a valorilor și comportamentelor pe care dorești să ți le asumi, precum și a vieții pe care vrei să o trăiești. La final, ar trebui să ai o percepție clară asupra identității și a comportamentului ce corespunde viziunii tale.

## Să începem…

**Înainte de a utiliza secțiunea de față pentru a rezolva problema pe care o ai, aș vrea să faci o listă cu cele mai importante valori ale tale, la care să poți reveni pe măsură ce răspunzi la un set de întrebări. Valorile personale trebuie folosite ca etaloane cu ajutorul cărora să determinăm ce înseamnă o viață încărcată de sens și succes. Așadar scopul este să numești câteva valori potrivite. Articulându-le din capul locului, îți va fi mai ușor să identifici tiparele de comportament ce contrazic persoana extraordinară pe care încerci să o aduci la suprafață.**

**VALORILE POTRIVITE SUNT:**

- realiste
- constructive și
- controlabile.

**VALORILE NEPOTRIVITE SUNT:**

- emoționale
- distructive și
- incontrolabile.

Valorile potrivite tind să fie lucruri pe care le putem controla, care ne ajută pe noi și pe ceilalți și care reflectă fidel realitatea. Familia este o valoare bună și sănătoasă. Credința în pastafarianism și încercarea de a-mi asasina familia în cadrul unui sacrificiu ritualic sunt un exemplu de valori nepotrivite.

**Câteva exemple de valori potrivite, sănătoase:** onestitatea, construirea a ceva nou, vulnerabilitatea, demnitatea, protejarea celorlalți, respectul de sine, curiozitatea, compasiunea, modestia și creativitatea.

**Câteva exemple de valori nepotrivite, nesănătoase:** dominarea celorlalți prin manipulare sau violență, sexul cu cât mai mulți parteneri/partenere, a te simți mereu bine, a fi mereu în centrul atenției, a fi incapabil de singurătate, a fi plăcut de toată lumea, a acumula bogăție de dragul bogăției și a sacrifica animăluțe unor zeități păgâne.

Gândește-te la lucrurile importante din viața ta și la ce fel de persoană ești. Care sunt cele mai înalte valori ale tale? Fă o listă cu cel puțin zece valori.

**EXEMPLE:**

- *Onestitatea*
- *Creativitatea*
- *Familia*
- *Stabilitatea*
- *Sănătatea*
- *Reputația*

***Pont:** Dacă identificarea valorilor tale ți se pare o sarcină prea grea, atunci întreabă-te doar ce probleme îți place să rezolvi și care sunt cele ce nu le sunt pe plac celorlalți. Aici se găsesc valorile tale. Dacă alegi problemele corecte, alegi valorile corecte.*

## E RÂNDUL TĂU:

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

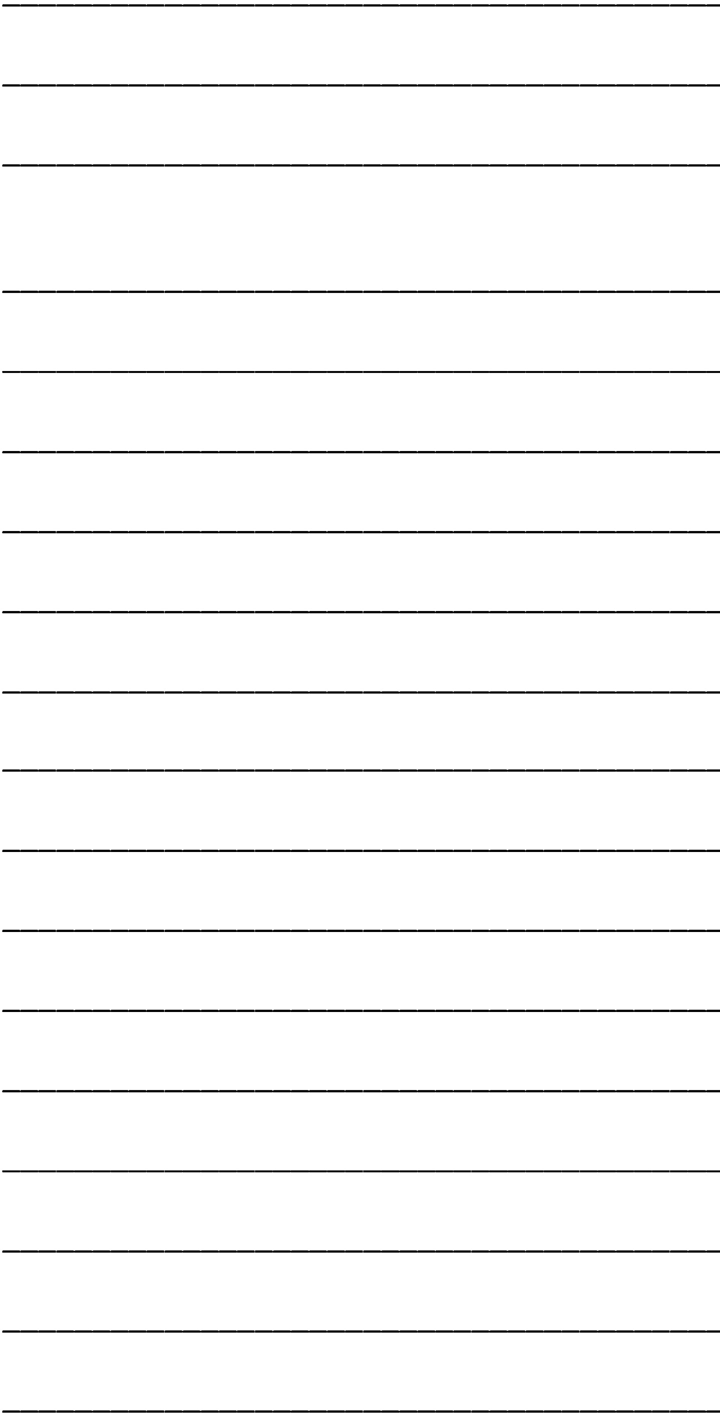
______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________



________________________________________________

________________________________________________

Acum, că ai lista, poți folosi această secțiune de fiecare dată când simți că s-a ivit un dezechilibru sau o deconectare în viața ta. Încercarea de a înțelege ce se întâmplă și verificarea listei cu valorile pe care crezi că le prețuiești te vor ajuta să înțelegi în ce măsură ești sincer față de tine însuți.

**Fericirea nu e ceva ce ne vine din exterior, e doar o decizie — o decizie bazată pe valorile pe care am ales să le prețuim și pe care le considerăm importante în fiecare moment.**

## Valori conflictuale

**În general, momentele cele mai dificile din viața noastră au loc atunci când două valori intră în conflict. Vrem să excelăm la serviciu, dar ne dorim totodată să fim acasă cu copiii. Vrem să petrecem mai mult timp cu prietenii, dar nu vrem să ne abandonăm partenerul. Nu prea am vrea să ne plătim taxele, dar nici la închisoare nu ne-ar surâde să ajungem. Viața e plină de tot felul de dileme.**

Când acest tip de conflict apare între două valori sănătoase (de exemplu, să mă concentrez mai mult pe muncă *sau* să petrec mai mult timp cu copiii), atunci devine o chestiune de priorități și management al timpului.

Însă de multe ori o valoare potrivită intră în conflict cu o valoare nepotrivită (de exemplu, a avea grijă de sănătate versus a petrece încă o noapte albă cu prietenii). Acestea sunt situațiile pe care trebuie să le analizăm îndeaproape, pentru a identifica valorile nesănătoase și ce anume le face să dureze în timp și pentru a încerca să le acordăm mult mai puțină importanță.

Așadar, ce conflict sau perturbare din viață te-a împins către chestionarea valorilor tale în momentul acesta? Descrie situația.

**EXEMPLU:**

*Eu am fost mereu foarte apropiat de familia mea, dar în ultima vreme simt că nimănui nu-i pasă de mine. Pe nimeni nu interesează ce fac sau prin ce trec. Erau mult mai atenți cu mine; nu știu ce s-a întâmplat. Simt că ar trebui să încep să le acord mai puțină atenție.*

**E RÂNDUL TĂU:**

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

**Dacă problemele cu care te confrunți în prezent nu-ți sunt pe plac, analizează cât se poate de serios valorile care le-au generat. Poate că e momentul să-ți modifici prioritățile.**

**E RÂNDUL TĂU:**

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

**În ce fel acțiunile tale au reflectat valorile tale personale? E ușor să spunem că prețuim ceva, dar, dacă în realitate nu *facem* nimic în sensul ăsta, atunci ce mai rămâne din prețuirea asta?**

**EXEMPLU:**

*O sun pe mama o dată pe săptămână ca să știu ce face. Înainte o sunam mai des, dar acum nu prea mai am timp. Cu sora mea încerc să petrec timp o dată pe lună, dar deja nu am mai vorbit de două luni. Îmi amintesc de zilele de naștere și încerc să nu ratez evenimentele de familie, dar de când cu pandemia asta, e mult mai dificil. Nu ne-am mai întâlnit, iar acum aproape că nu mă văd cu nimeni.*

## E RÂNDUL TĂU:

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

__________________________________________

**Dacă observi că ai dificultăți în armonizarea acțiunilor cu valorile tale, care ar fi alte lucruri cărora le acorzi prioritate, de fapt? Ce spun acțiunile tale? Care sunt valorile tale reale?**

**EXEMPLU:**

*Petrec foarte mult timp singur, dar fără vreun motiv anume. Uneori, când mă sună tata, sunt ocupat, apoi uit să sun înapoi. Înainte mergeam la cină la ai mei în fiecare duminică, dar în ultima vreme am preferat să mă văd cu prietenii, deci cred că acțiunile mele spun că prețuiesc mai mult prietenia decât familia.*

## E RÂNDUL TĂU:

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

**Ce influențe sau acțiuni poți *elimina* din viața ta astfel încât să trăiești într-o mai bună armonie cu valorile tale?**

**EXEMPLU:**

*Cred că aș putea să mă văd mai rar cu prietenii. Țin la ei, dar nu cred că ar trebui să le acord prioritate în raport cu familia mea. De asemenea, cu ei beau destul de mult, apoi sunt prea mahmur ca să fac ceva împreună cu familia mea.*

**E RÂNDUL TĂU:**

## Concentrează-te pe ce poți controla. Restul, ducă-se pe apa Sâmbetei.

**Reține că, indiferent ce crezi, simți sau ți-ai dori să fie adevărat, valorile veritabile sunt reflectate în deciziile și acțiunile tale.**

Acum revezi răspunsurile, dar cu sinceritate. Valorile declarate îți sunt utile? Sau poate că ar trebui să adopți unele mai bune? Gândește-te la asta și întoarce-te la începutul secțiunii pentru a adăuga și/sau elimina valori.

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

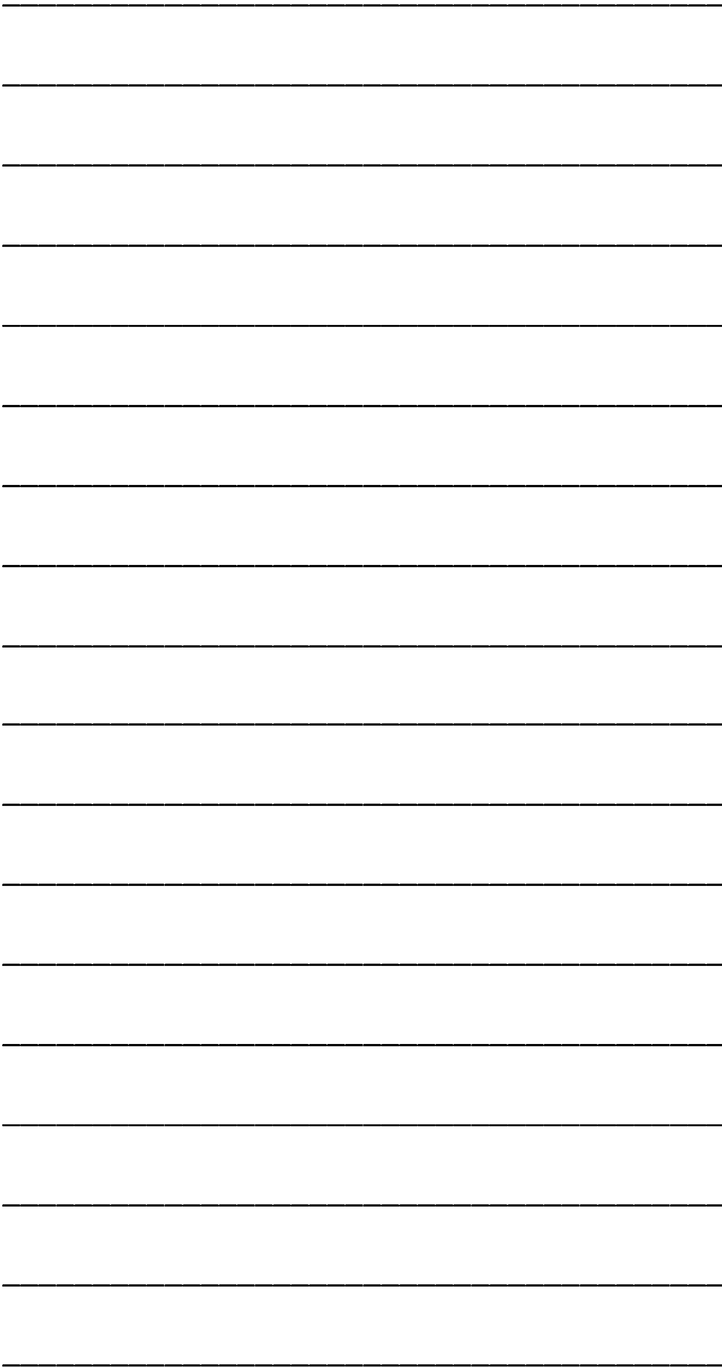
______________________________________________

**Pentru a înlocui valorile vechi, nepotrivite, cu unele noi, sănătoase, trebuie să înțelegi povestea din jurul experiențelor tale.**

Alegerea unor valori sănătoase reprezintă un proces de eliberare de ideile nesănătoase și de introducerea în viața noastră a unor incertitudini potrivite.

De exemplu, dacă îți este rușine că porți încălțăminte neadecvată când ești cu colegii tăi, asta e un semn că valorile tale sunt nepotrivite — că te preocupă mai mult aparențele și aprobarea celor din jurul tău decât respectul de sine și asumarea propriilor gusturi.

Descrie o situație în care înlocuirea unei valori nesănătoase cu una sănătoasă ți-a îmbunătățit experiența de viață.



## Nu există „experiențe nepotrivite“, ci doar experiențe pe care nu am știut să le folosim.

**Fie că realizăm, fie că nu, noi alegem în fiecare clipă lucrurile de care ne pasă. Atunci când nu-ți pui întrebarea importantă legată de lucrurile de care ar trebui să-ți pese, ajungi în situația în care forțele din jurul tău vor decide care sunt valorile tale.**

Valorile noastre stabilesc natura problemelor noastre, iar natura problemelor noastre determină calitatea vieților noastre. Valori potrivite înseamnă o viață cum se cuvine.

Dar cum ne schimbăm valorile?

# INTERLUDIU: PARTEA LUMINOASĂ A MORȚII

**Așa cum valorile tale îți determină comportamentul — un nou comportament determină noi valori. Nu e suficient să te gândești dintr-o perspectivă pasivă asupra lucrurilor pe care vrei să le consideri valori. După cum spune prietenul meu Derek Sivers: „Dacă schimbarea ar fi totuna cu deținerea unei informații, atunci am fi toți niște milionari cu mușchi“.**

Acordă-ți un moment pentru a înțelege care sunt lucrurile din viață pe care vrei să le faci și știi să le faci, dar pe care totuși nu le faci.

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

Așa cum arată lista de mai sus, simpla prețuire a unor lucruri nu te mobilizează să și faci lucrurile respective.

Valorile fără acțiune nu înseamnă nimic. Prin urmare, partea finală a acestui jurnal te va ghida în direcția adoptării unor acțiuni și comportamente noi.

# **Partea 5.** GĂSIREA UNUI SENS MAI ÎNALT

**Oamenii rari, care ajung să fie excepționali într-un domeniu, nu devin astfel pentru că ar crede că sunt excepționali. Dimpotrivă, ajung atât de buni deoarece sunt obsedați de a deveni mai buni.**

# CUM SĂ-ȚI CONSTRUIEȘTI O VIAȚĂ MAI BUNĂ

**Să începem cu o întrebare simplă: tu în prezent trăiești viața pe care ți-o dorești?**

Dacă răspunsul nu e un „Sigur că da!“ imediat și categoric, atunci ceva nu e în regulă.

Această parte a jurnalului e menită să te ajute să răspunzi la această întrebare și să acționezi pentru a-ți schimba viața în mai bine. Poate părea puțin descurajant, dar vom împărți acest proces în câțiva pași rezonabili. Ulterior, vei putea reveni la acești pași, pentru a acționa asupra lor în lunile și anii ce vor urma. Poate fi chiar un proces anual de reevaluare a etapei în care ne aflăm și direcției spre care ne îndreptăm.

Acest sistem este adaptarea unui exercițiu similar pe care un bun prieten de-ai mei l-a făcut an de an timp de un deceniu. L-am combinat cu alte tehnici de stabilire a obiectivelor pe care le-am descoperit în ani, astfel că e posibil să recunoști elemente ale sale. Nu e nicicum revoluționar. Dar funcționează. Și asta e tot ce contează.

## Fundația unei vieți mai bune

**Înainte de-a trece cu entuziasm la crearea unui plan de acțiune, vreau să te gândești la lucrurile care te fac să fii o persoană mai fericită și mai împlinită. Ce anume ar putea să ajute ca viața ta să fie chiar mai bună decât este?**

E vorba despre mai mulți bani? Mai mult sex? Mai multă iubire, adorație, respect din partea familiei, prietenilor, colegilor? Să explorezi mai mult și să încerci mai multe „lucruri noi“? Să găsești o muncă cu mai mult sens?

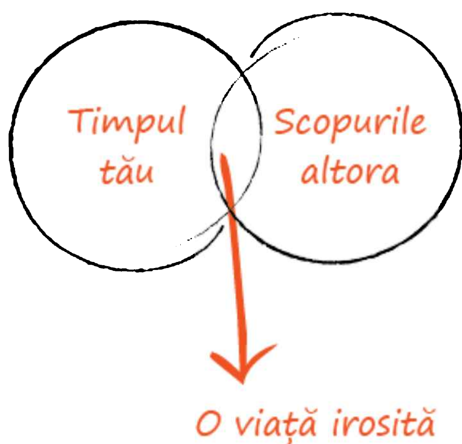
Toate aceste lucruri?

Indiferent ce crezi că te-ar face o persoană mai fericită, pot să pariez că face parte din următoarele categorii: libertate (financiară sau de altă natură), relații sau sănătate. Pentru că acestea sunt cele trei ingrediente majore ale fericirii. E imposibil să fii o persoană împlinită dacă din viața ta lipsesc cu adevărat unul sau mai multe dintre aceste ingrediente.

**Creșterea presupune pierdere. Pierderea vechilor valori, a vechilor comportamente, a vechilor iubiri, a vechii tale identități. Prin urmare, creșterea poate conține uneori un element de suferință.**

**LIBERTATEA**

**Dacă ești de părere că-ți lipsește libertatea și simți că nu prea ai control asupra felului în care-ți petreci timpul, atunci e destul de probabil că nu te simți prea grozav bună parte din timp.**




Acesta e motivul pentru care persoanele cu locuri de muncă foarte bine plătite, care muncesc mai mult de optzeci de ore pe săptămână, sunt adesea nefericite. Au bani, desigur, dar nu au libertate și nu au sentimentul că pot controla felul în care își petrec timpul. Clișeul spune că banii n-aduc fericirea. Și e adevărat. Dar, folosiți corect, banii pot cumpăra libertate. Folosiți incorect, banii îți pot răpi și mai mult din libertate.

Similar, acesta este motivul pentru care persoanele care câștigă mai modest, dar au locuri de muncă mai flexibile sunt adesea mai fericite. Până la un punct, felul în care-ți câștigi banii e mai important decât numărul banilor făcuți.

## RELAȚIILE

Am văzut atâtea celebrități trecute prin trei divorțuri care izbucnesc în lacrimi în timpul unui interviu, declarând că ar renunța la avere pentru o relație de calitate și copii care chiar să le vorbească.

Din toate informațiile despre fericire și satisfacția vieții, calitatea relațiilor noastre pare să aibă cel mai mare impact asupra vieții noastre. Cu cât sunt mai bune relațiile, cu atât mai fericiți și mai satisfăcuți ne simțim. Cu cât sunt mai rele relațiile noastre... cu atât mai neagră e nefericirea din noi.

## SĂNĂTATEA

Desigur, libertatea și relațiile împlinite nu înseamnă mare lucru dacă nu avem sănătate. Iată încă un clișeu: mergi la secția de oncologie a unui spital și întreabă-i pe cei aflați pe moarte ce ar prefera, să aibă toți banii din lume sau sănătate? Dar să nu te mire privirile serioase și eventualele olițe de noapte azvârlite în direcția ta.

## TRIUNGHIUL FERICIRII

Am auzit cu toții de nenumărate ori parabole stereotipe de felul acesta, dar mulți dintre noi nu au înțeles că fericirea nu vine doar dintr-unul din aceste ingrediente. E nevoie de toate trei într-o proporție mai mică sau mai mare. Pentru a experimenta un sentiment de satisfacție și fericire în viață, fie el și intermitent, libertatea, relațiile împlinite și sănătatea sunt esențiale.

Îți spun asta deoarece aș vrea să te gândești la aceste trei aspecte pe măsură ce parcurgem secțiunea aceasta. E posibil să ai relații solide și să fii tânăr și sănătos, dar să-ți lipsească bucuria vieții din pricina unui loc de muncă care-ți răpește libertatea. E bine de știut. Lucrează la asta. Dar nu cu prețul relațiilor sau al sănătății tale.

Frumusețea acestui „triunghi al fericirii" e că rezolvarea unui aspect poate crea o buclă pozitivă de feedback în privința celorlalte. Găsirea unui loc de muncă sau deschiderea unei afaceri care să nu

te țină lipit de birou împotriva voinței tale cincizeci de săptămâni pe an îți poate oferi timpul și energia necesare pentru a te concentra asupra relațiilor. Cultivarea și alimentarea relațiilor sănătoase — romantice sau de altă natură — pot avea un impact pozitiv imens asupra sănătății și bunăstării generale.

Dacă în prezent toate cele trei aspecte sunt în dezordine și trebuie să alegi pentru început unul, alege sănătatea. O minte sănătoasă într-un corp sănătos îți vor oferi încrederea și energia de care ai nevoie pentru a fi o persoană ancorată în prezent, contribuind astfel și la relațiile tale. Ca să nu mai insistăm asupra faptului că vei munci cu spor ca un om sănătos cu o minte clară.

Având toate acestea în vedere, să trecem la treabă.

# E mai bine să fii urât pentru ceea ce ești decât să fii iubit pentru ceea ce nu ești.

## Cum să abordezi secțiunea asta

**Te voi scuti, pentru moment, de toată știința și datele din spatele tehnicilor de stabilire a obiectivelor și motivele pentru care notarea gândurilor pare să aibă un efect „magic“ asupra creierului tău. Nu e genul acela de jurnal. Dar trebuie să-ți spun ceva: fă aceste exerciții într-un loc liniștit, lipsit de surse de distragere a atenției. Fă-o în ritmul tău. Nu te grăbi.**

Și nu uita că viața se schimbă. Au loc întâmplări asupra cărora nu ai control sau pe care nu le poți anticipa. Păstrează-ți flexibilitatea și adaptabilitatea pe parcursul acestei călătorii extraordinare numite viață. Nu fi aspru cu tine la nesfârșit când lucrurile nu merg conform planului (cum se întâmplă de obicei).

Îți voi da exemple scurte pentru fiecare pas, dar e important ca procesul să devină al tău.

Fii creativ.

Fii îndrăzneț.

Succes.

## *Brainstorming*

**Primul pas e cel mai simplu și probabil cel mai distractiv. Îți vei acorda douăzeci de minute de introspecție și vei nota tot ce ți-ar plăcea să faci înainte de a muri. Totul. Nu contează cât de mare sau mic, cât de banal sau important ar fi.**

Dacă notezi ce-ți trece prin cap, nu înseamnă că trebuie să și faci ce scrii; scopul acestui pas e să-ți lași mintea să exploreze — *brainstorming*.

Notează-ți tot ce ți se pare cât de cât *cool* și posibil (sau imposibil). Orice îți sună motivant la prima oră a dimineții. La început, ar trebui să fie foarte simplu, dar să devină din ce în ce mai greu pe măsură ce avansezi. Fă timp de douăzeci de minute exercițiul ăsta! Probabil că în ultimele cinci–zece minute vei simți o oarecare presiune. Dar nu te opri.

Pe măsură ce faci acest exercițiu, e posibil să începi să te jenezi sau să-ți judeci o parte din răspunsuri. Nu există niciun motiv să-ți fie rușine de ce-ai scris. Iar atunci când constați că eziți să notezi prea multe, poate că ar fi bine să te întrebi de ce îți este atât de frică să-ți accepți impulsurile.

Pe de o parte, există mari șanse ca la începutul acestei liste, două sau trei chestii să-ți sară în evidență, ca niște faruri aprinse pe pagină. E posibil să te surprindă. E în regulă.

Dacă în lista ta se regăsesc multe adnotări surprinzătoare ce deja te fac să regândești sau să reconsideri anumite lucruri, și mai bine! Dar dacă simți că deja procesezi foarte multe, poți lua o pauză de câteva ore înainte să treci la următorul pas.

**EXERCIȚIU**

Notează-ți tot ce ai vrea să faci înainte de a muri.

- *să învăț franceză*
- *să fac copii*
- *să experimentez imponderabilitatea în spațiu*

______________________________________________

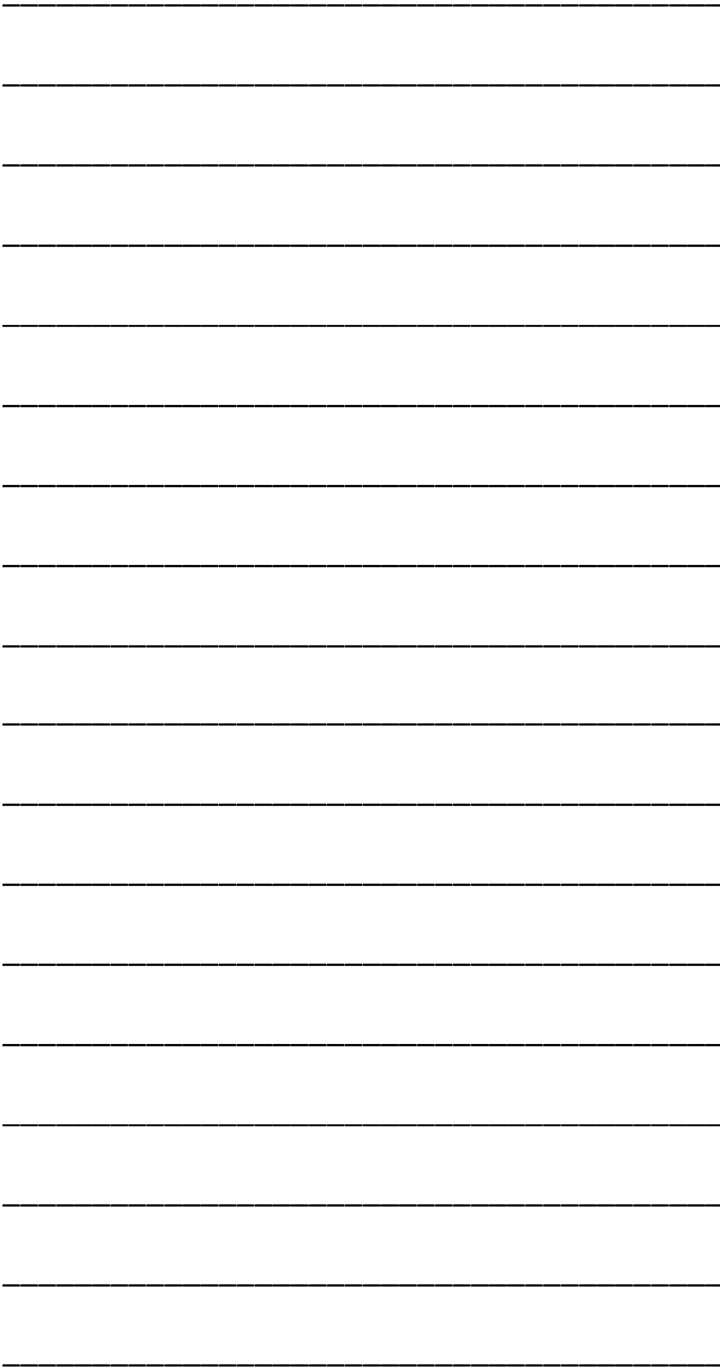
______________________________________________

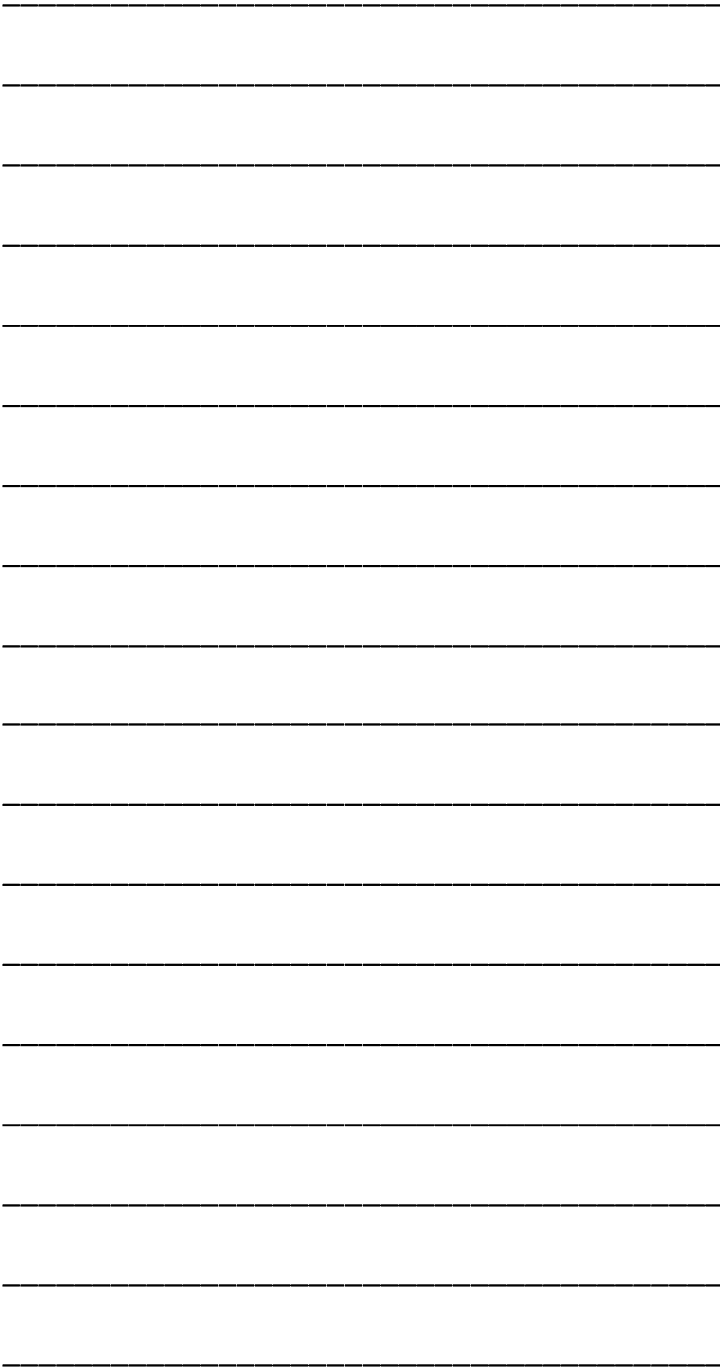
______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________





______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

## Viața ideală (pe termen lung)

**Acum, că ai trecut prin acest *brainstorming* de pe urma căruia ai rămas cu mai multe idei decât ți-ar trebui, a sosit momentul să înțelegi cum ai vrea să arate viața ta. Amintește-ți că în acest exercițiu totul este posibil. Încă suntem pe tărâmul fanteziei. Nu contează cât de posibilă sau imposibilă ți se pare acea viață, doar notează.**

Imaginația te va ajuta să descoperi dorințe pe care e posibil să nici nu fi știut că le ai. Există mari șanse ca până la finalul secțiunii mintea ta să fie deja în stare de *brainstorming* pentru a descoperi căi de transformare a ideii în realitate. E în regulă. Am reușit să-ți facem mintea să lucreze activ în sensul îndeplinirii visurilor tale. E un prim pas fundamental. Acum îți extragi motivația din dorințele tale și nu din încercarea de a-i mulțumi pe alții!

**EXERCIȚIU**

Descrie cum îți imaginezi viața ideală peste *cinci ani* din momentul acesta. Descrie-o cu lux de amănunte. Descrie locul în care vei trăi, ce vei face zi de zi, ce vei lucra, cu cine-ți vei petrece timpul și cum îți vei petrece timpul. Nu te grăbi. Ar trebui să-ți ia cam douăzeci de minute.

*În viața ideală de peste cinci ani, eu locuiesc în California, probabil la Los Angeles. Am căsuța mea aproape de plajă. Am un program flexibil de lucru, astfel că merg des să fac surf. Mă concentrez mai mult pe scriere de cod și programare în regim freelance, decât să mă blochez într-o firmă oarecare, așa încât am mai mult control asupra jobului și al banilor. Am doi copii care învață la o școală bună. Am suficient timp ca să citesc și sunt în cea mai bună formă fizică din viața mea. M-am reapucat de pictură și pictez săptămânal, poate chiar am să și vând câteva lucrări.*

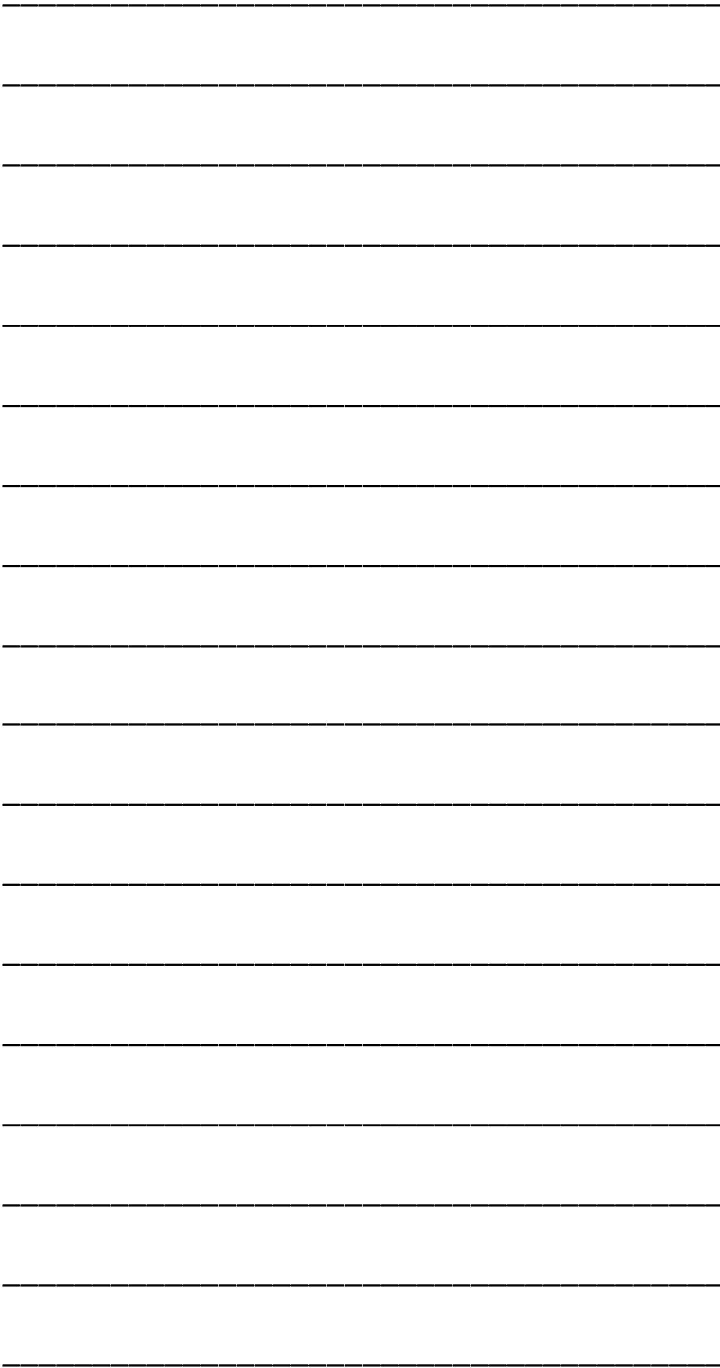
__________________________________________________

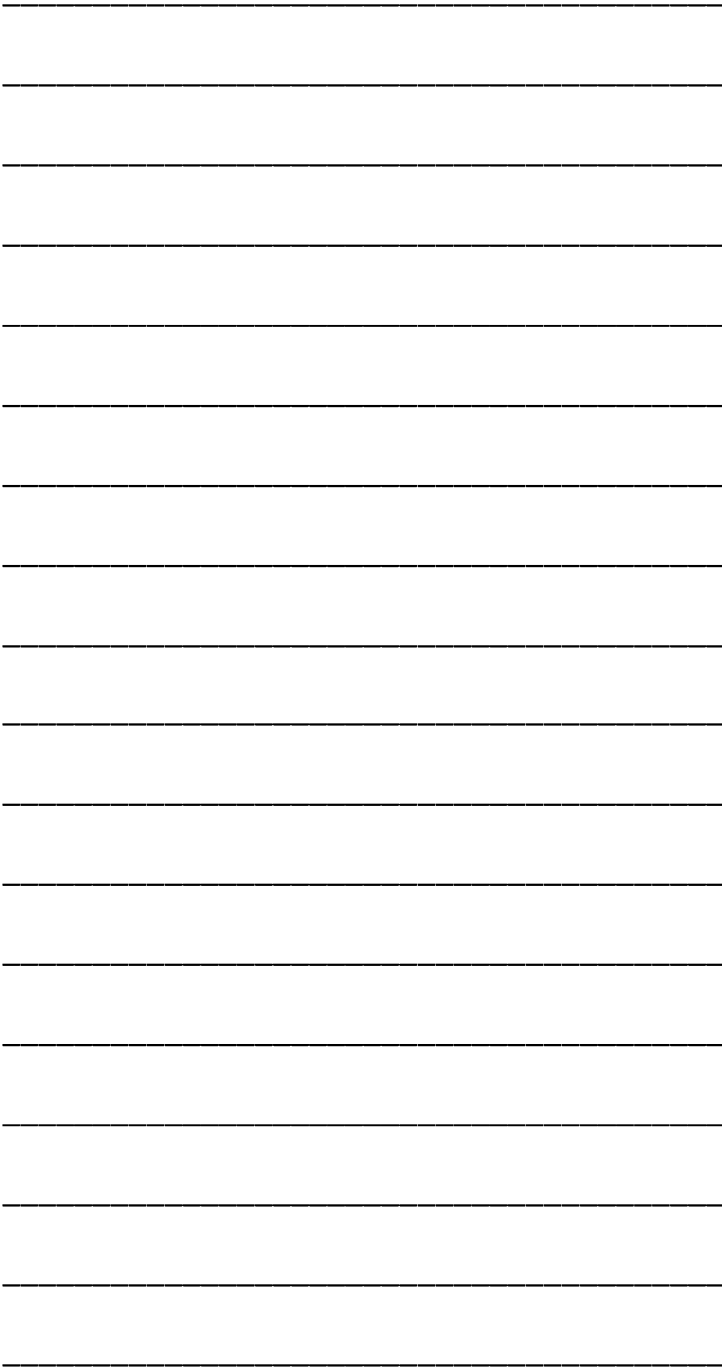
__________________________________________________

__________________________________________________

__________________________________________________

__________________________________________________





**Eu zic să nu te găsești. Eu spun să nu afli niciodată cine ești. Pentru că asta te va face să te străduiești și să te descoperi în continuare. Te va forța să-ți păstrezi modestia în judecățile tale și să accepți diversitatea celorlalți.**

## Viața ideală (pe termen scurt)

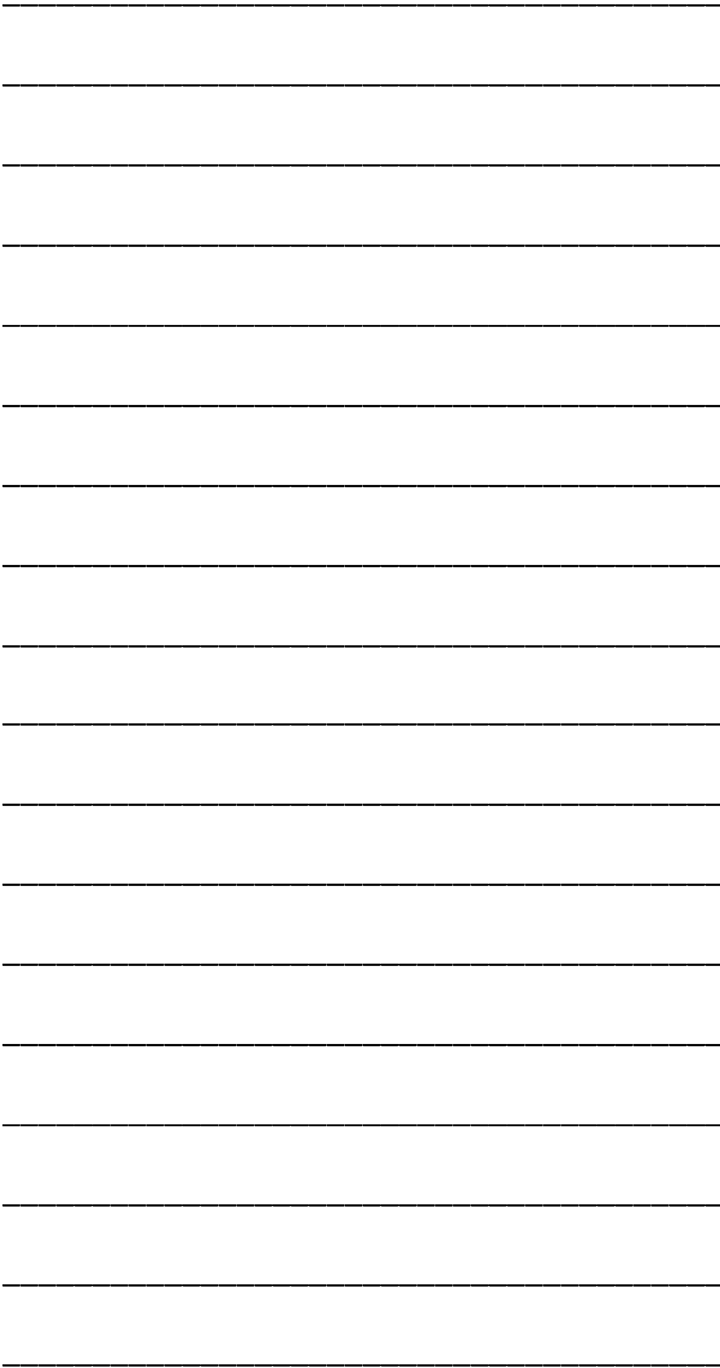
**Acest exercițiu este asemenea celui anterior, cu deosebirea că aici nu proiectezi viața ideală peste cinci ani, ci peste un an. De data asta încearcă să abordezi opțiunile realist și fezabil, dar și ca pe un pas în direcția răspunsului de la exercițiul anterior.**

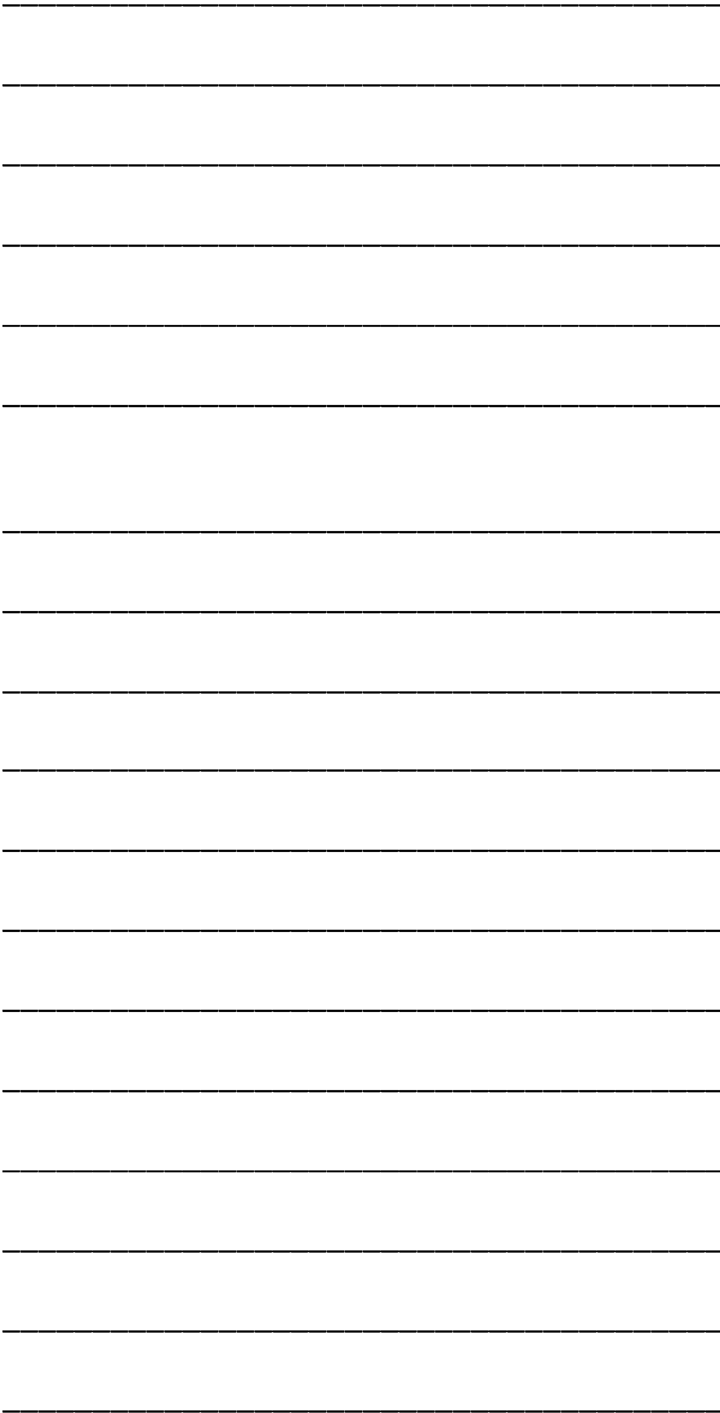
**EXERCIȚIU**

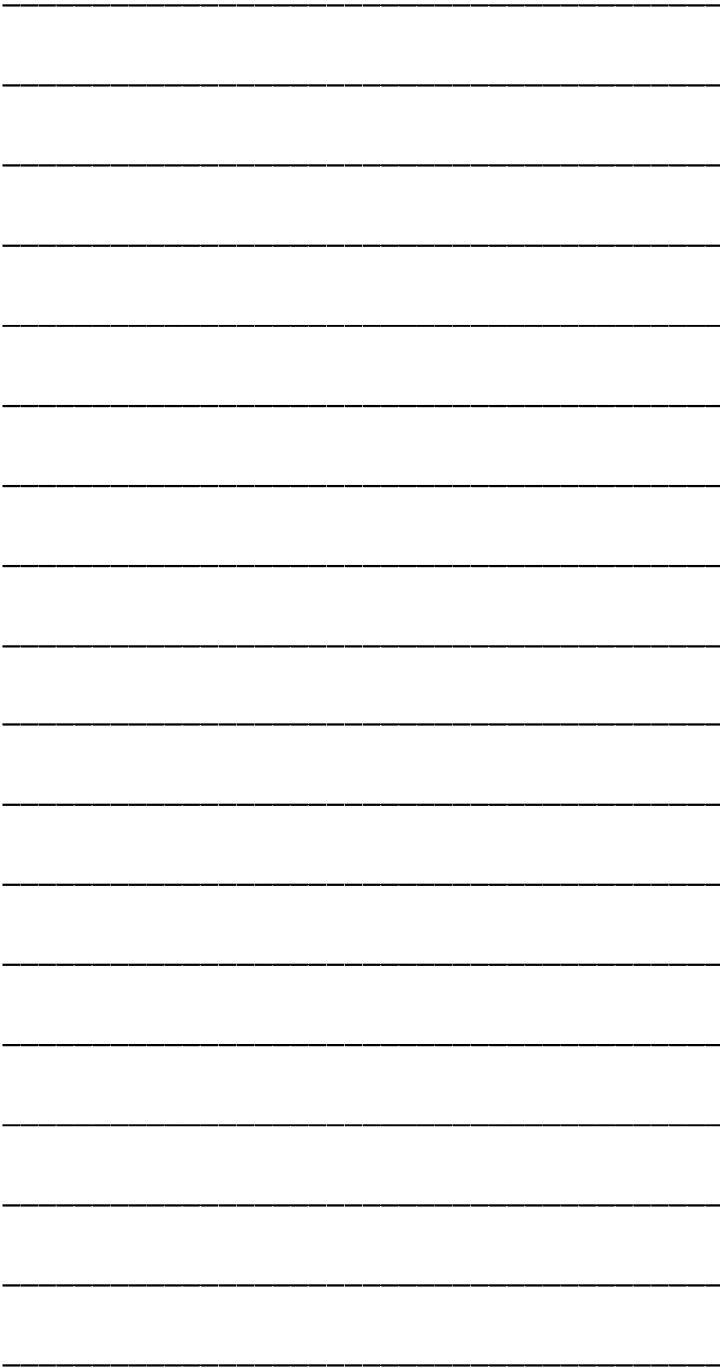
Descrie-ți viața ideală de peste *un an* din momentul ăsta. Descrie-o cu lux de amănunte. Descrie locul în care vei trăi, ce vei face zi de zi, ce vei lucra, cu cine-ți vei petrece timpul și cum îți vei petrece timpul. Nu te grăbi. Ar trebui să-ți ia cam douăzeci de minute.

*Peste un an din momentul ăsta, voi avea afacerea mea în regim freelance și economii de douăzeci de mii de euro. Voi fi investit deja timp și bani în reîntoarcerea la artă și voi fi terminat cel puțin trei picturi. Voi avea un abonament la o sală de gimnastică, unde mă voi antrena în mod regulat. Etc.*

______________________________________________







_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

După cum ai observat, această proiecție este mult mai simplu de pus în practică. De fapt, la finalul exercițiului, mulți dintre pașii pe care-i poți face chiar acum ar trebui să fie destul de evidenți.

Poți lua o pauză și poți reveni la secțiunea asta, dar nu uita că încă nu am terminat.

## A-ți păsa de ce trebuie

**A sosit momentul să intri mai adânc în viața ta actuală. E momentul să analizezi mai îndeaproape cu ce-ți consumi timpul și să triezi activitățile care te ajută de cele care nu te ajută să evoluezi către viața ideală.**

Acest exercițiu e compus din trei părți. Mai întâi, notează-ți toate activitățile care-ți consumă timp zilnic. Poți sări peste lucrurile mărunte, precum spălatul pe dinți, dușul, dar și somnul. Concentrează-te pe marile activități consumatoare de timp.

Când ajungi în punctul în care nu-ți mai vine niciuna în minte, treci la următoarea coloană și notează numărul de ore pe săptămână pe care-l dedici fiecărei activități. În cazul activităților mai ample, cum ar fi călătoriile sau îndeletnicirile sezoniere, ca

mersul la schi, atunci treci simplu în coloană — „două săptămâni pe an“ ori „zece duminici pe an“ sau așa ceva.

La sfârșit, în ultima coloană oferă o notă de la 1 la 10 fiecărei activități. Nota ar trebui să reflecte nivelul de împlinire pe care ți-l aduce activitatea respectivă. Pe scurt, notezi cât contribuie fiecare activitate la fericirea ta.

**EXEMPLU:**

| Activitate | Timp petrecut | Valoare |
|---|---|---|
| Televizor | 15 ore/săptămână | 4 |
| Muncă/Transport | 50 ore/săptămână | 3 |
| Filme | 4 ore/săptămână | 6 |
| Timp cu prietenii | 5 ore/săptămână | 8 |
| Timp pe internet | 20 ore/săptămână | 6 |

Și așa mai departe...

**EXERCIȚIU**

| Activitate | Timp petrecut | Valoare |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Cantitatea lucrurilor de care-ți poate păsa e limitată. De fapt, e foarte limitată. Dacă-ți pasă de tot și toate fără să gândești, să fii conștient sau să iei o decizie — în cazul ăsta o să-ți dai singur cu stângu-n dreptul.**

| Activitate | Timp petrecut | Valoare |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Odată finalizată lista, aruncă o privire de ansamblu asupra acesteia și vezi ce-ți spun cifrele. Activitățile care consumă mult timp ar trebui să aibă valori mari. Activitățile cu care nu consumi mult timp ar trebui să aibă valori mici. Să găsim nepotrivirile.**

De pildă, în exemplul sugerat de mine, sunt evidente două nepotriviri majore. În primul rând, omul ăsta nu se prea bucură de serviciul său și pare să muncească destul de mult. E aiurea. E greu să găsești fericirea, motivația și încrederea când dedici cincizeci de ore pe săptămână unei activități căreia îi pui nota 3.

A doua nepotrivire sunt cele două ore pe zi petrecute în fața televizorului, care, la fel, nu aduc prea multă valoare. Totodată, persoana în cauză petrece mai puțin de o oră pe zi în compania prietenilor, ceva ce prețuiește și de care pare să se bucure mult.

Răspunsul, în cazul acesta, e simplu: renunță la TV pentru a petrece mai mult timp cu prietenii (sau invită-ți prietenii să vă uitați la TV împreună); și rezolvă cumva situația cu serviciul.

Toate acestea, dintr-o listă scurtă și elementară. Sunt șanse ca lista ta să conțină mult mai multe informații.

**Nu controlăm întotdeauna ce ni se întâmplă. Dar putem controla oricând felul în care interpretăm ce ni se întâmplă, precum și felul în care răspundem.**

## Obiective versus obiceiuri

**Bun, acum ai o imagine a felului în care-ți trăiești în prezent viața. Probabil că ai observat că petreci mult timp cu activități care nu-ți aduc cine știe ce împlinire. Nu-ți face griji — acesta e și scopul exercițiului. Obiectivul nostru, așa cum sunt sigur că ai înțeles până acum, e să răsturnăm situația așa încât să ajungi să petreci cât mai mult timp posibil cu îndeletnicirile care-ți fac viața frumoasă.**

Prin urmare, să schițăm viața perfectă și să o punem în aplicare, nu?

Păi, nu chiar.

Aici întâmpină mulți dintre noi dificultăți. Își stabilesc la început de an noi planuri sau așa ceva, se pun hotă-râți pe treabă vreo lună sau două, dar la fel de repede revin la vechile comportamente și uită de obiectivele lor.

Problema e că mare parte din comportamentul nostru e guvernat de *obiceiuri*. Obiceiurile sunt comportamente desfășurate automat, fiind greu de modificat. Cercetările arată că încercarea de-a modifica prea multe obiceiuri simultan e practic sortită eșecului.

În loc să facem asta, în pasul acesta te vei gândi la un nou obicei pozitiv pe care l-ai putea integra în viața ta. Pentru ca un obicei să devină integrat, e nevoie de una sau două luni de efort conștient.

Odată creat, poți integra încă unul și tot așa până ce îți umpli viața de comportamente minunate ce ți-o îmbunătățesc. Sună grozav, nu?

## Șase obiceiuri neatrăgătoare care-ți vor schimba viața

**Am uitat să-ți spun: obiceiurile nu sunt atrăgătoare. Așa cum am sugerat deja, sunt procese de cursă lungă, repetitive, ceea ce le face să fie plictisitoare. Dar așa e schimbarea autentică — plictisitoare. Iată câteva obiceiuri esențiale pe care ai putea și probabil ar fi bine să le integrezi în viața ta.**

### 1. EXERCIȚIILE FIZICE

Dacă n-ai descoperit până acum beneficiile mișcării fizice regulate, probabil că trăiești sub un bolovan foarte mare și străvechi.

Dar aproape toată lumea supraestimează cantitatea de efort necesară pentru obținerea unor rezultate. E demonstrat faptul că ceva la fel de simplu precum treizeci de minute de mers accelerat pe zi aduce beneficii vaste sănătății, stimulând chiar și slăbitul.

Prin urmare, dacă începi un obicei de mișcare de la zero, începe simplu. Lasă pe mai târziu exercițiile sofisticate cu vreun antrenor superbine făcut, pe nume Vlad.

### 2. GĂTITUL

Poate să ți se pară ciudat, dar eu am văzut efectele pozitive în viețile multor prieteni ca să nu o iau în serios. Majoritatea beneficiilor implicate nu apar din gătit propriu-zis, ci mai curând din abilitatea de a controla precis ce și cât să mănânci.

A mânca bine, la fel ca exercițiul fizic, e o decizie plină de beneficii pentru sănătate și stilul de viață: risc scăzut de obezitate, diabet, diverse cancere, boli de inimă și alte nenorociri care te pod ucide; mai multă energie; mai multă concentrare; dispoziție mai

bună (gata cu caruselul sus-jos indus de zahăr); somn mai odihnitor și viață sexuală mai satisfăcătoare, printre altele.

Începe cu lucruri simple. Fă-ți un obiectiv din a găti cel puțin una dintre mesele zilei. Găsește rețete sănătoase pe care să-ți placă să le și faci, nu doar să le mănânci.

## 3. MEDITAȚIA

Beneficiile meditației sunt vechi de când lumea, dovedite științific și numeroase: creșterea concentrării, îmbunătățirea conștiinței de sine, reducerea stresului și a anxietății, îmbunătățirea somnului, o mai mare stabilitate emoțională și mai multă empatie. Poate fi folosită chiar și ca formă de terapie.

Începe cu o scurtă practică zilnică. Chiar și un minut pe zi poate fi benefic. Eu am descoperit recent o aplicație numită *Headspace* care te îndrumă plăcut spre o practică de meditație dacă vrei să înveți pe cont propriu. O altă aplicație bună este *Calm*.

Dacă ți se pare dificil să meditezi (multor oameni le este greu), caută un centru sau un grup în zona ta. În orașele mari se găsesc gratuit. E și o modalitate plăcută de a cunoaște oameni. Apoi, după ce te obișnuiești, încearcă pe cont propriu. Începe cu un minut pe zi și mărește încet-încet timpul dedicat meditației.

## 4. CITITUL

Cititul e absolut magic. E singura îndeletnicire din lume care-ți permite să trăiești în creierul altcuiva pentru o vreme, să vezi ce văd alții, ce simt alții, după care să revii la tine.

Studiile sugerează că persoanele care citesc cu regularitate sunt mai empatice. Le pasă mai mult de ceilalți. Relaționează și le răspund cum se cuvine celorlalți. Persoanele care citesc constant sunt de asemenea mai inteligente, mai bine informate și mai pricepute în înțelegerea lumii decât cele care nu citesc.

Ca să dezvolți un obicei de lectură, începe cu ce ți se pare mai ușor și mai interesant, apoi diversifică treptat. Dacă ești o mamă singură de patruzeci și cinci de ani și-ți plac romanele cu mistere pentru adolescenți, atunci citește romane cu mistere pentru

adolescenți. Dacă-ți plac cărțile despre zombie, citește cărți despre zombie.

Și încă un pont: dacă nu-ți place o carte, *oprește-te din citit.*

Am întâlnit atâția oameni care urăsc o carte sau alta, dar totuși încearcă împotriva voinței lor să o termine, pentru că se simt prost dacă nu o fac. Nebunie curată.

Regula mea e să citesc primele zece procente din orice carte încep. Dacă nu-mi place, las cartea deoparte și o iau pe următoarea.

## 5. SCRISUL

Dacă cititul îți permite să intri în mințile altor oameni pentru scurte perioade, a învăța să scrii bine e ca și cum ai face curat în casă înainte de primirea unor musafiri — te forțează să înveți să-ți structurezi mai coerent gândurile, să compui argumente raționale și să spui povești într-o manieră convingătoare și revelatorie. E și terapeutic.

Cea mai simplă cale e să începi un jurnal. Astăzi există aplicații foarte tari. Dar o poți face și clasic, de mână.

Important e să nu te limitezi. Folosește scrisul ca pe un instrument de autodescoperire — scrie despre sentimentele, ideile și fanteziile tale. Când îți vine să faci o paranteză despre o problemă de calcul matematic care te frământă, scrie și asta.

## 6. SOCIALIZAREA

Știu că sună penibil de evident, dar a avea prieteni e o chestie serioasă. Cred că, dacă e să fim cu adevărat sinceri, cei mai mulți dintre noi nu acordăm relațiilor timpul și atenția de care au nevoie pentru a fi sănătoase și fericite.

Se pare că singurătatea chiar e o problemă. În Statele Unite, crește într-un ritm alarmant, în special printre persoanele în vârstă. Iar cercetările recente arată că singurătatea poate fi la fel de periculoasă pentru sănătate cum e obezitatea sau fumatul intensiv.

Iată ceva simplu ce poți face: caută să vorbești intenționat cu un alt prieten în fiecare zi.

Și nu mă refer la pălăvrăgeli fără rost pe Facebook. Ci ceva care să înceapă cu „Bună, ce mai faci? Cum merg lucrurile?“, urmat de „Ah, grozav, mai zi-mi“, și încheiat cu „Hai să ne și vedem; ce faci săptămâna viitoare?“, ca bonus. Ți-ar lua cincisprezece sau douăzeci de minute.

Te va surprinde cât de simplu e să fii în contact cu mulți oameni. Vei descoperi o sursă de fericire.

## Dacă vrei iubire, iubește. Dacă vrei apreciere, apreciază. Dacă vrei respect, respectă.

### Cum să-ți creezi un obicei

**Obiceiurile se formează atunci când te implici într-un comportament în mod *repetat în prezența unor stimuli consistenți*. Ultima parte e importantă. Obiceiurile sunt răspunsuri „automate" la indicatori de mediu familiari. Dezvoltarea răspunsurilor obișnuite la indicatori, situații, ba chiar și persoane familiare cu care te întâlnești în mod regulat, te ajută să salvezi energie mentală.**

Numeroase studii au demonstrat că obiceiurile sunt compuse din trei părți principale: un indicator de mediu, un răspuns comportamental și o recompensă (sau îndepărtarea unui stimul neplăcut).

**INDICATOR → COMPORTAMENT → RECOMPENSĂ**

De exemplu, dacă fumezi, pofta îți e în general declanșată de un indicator pe care-l asociezi cu fumatul. Cum ar fi finalul unei mese copioase, o bere sau un personaj de film care fumează.

Acest indicator îți declanșează dorința de a te angaja în comportamentul habitual. Fumezi, iar creierul te răsplătește — te simți mai relaxat, mai calm (la asta contribuie și nicotina, într-adevăr).

Cercetătorii care au studiat obiceiurile au descoperit că pentru a crea noi obiceiuri (sau pentru a le întrerupe pe cele vechi), *nu* trebuie să ne concentrăm pe comportament, ci mai degrabă pe indicator.

Componenta „recompensă" din ecuația de mai sus folosește la consolidarea comportamentului-țintă odată acesta îndeplinit.

În prima lună sau primele două luni ale formării noului obicei, comportamentul trebuie repetat în mod conștient. După o vreme, tiparul se va fixa în creier, pentru ca în cele din urmă comportamentul să se automatizeze.

**EXERCIȚIU**

Gândește-te la un nou comportament pe care ai vrea să-l transformi în obicei. Apoi gândește-te la un indicator al acestui comportament și la o metodă de recompensare pentru realizarea acestuia. Dacă comportamentul în sine este o recompensă pentru tine, atunci nu-ți mai trebuie alta.

Menționează clar indicatorul, comportamentul și recompensa.

**EXEMPLU:**

*Când mă uit la serialul preferat, trebuie să mă opresc și să fac cel puțin zece flotări sau genuflexiuni înainte de fiecare episod. Nu am voie să văd următorul episod până nu am făcut cele zece flotări sau genuflexiuni.*

**Noul tău obicei nr. 1**

____________________________________________

____________________________________________

____________________________________________

____________________________________________

____________________________________________

____________________________________________

**Data la care a devenit obicei**

**Noul tău obicei nr. 2**

**Data la care a devenit obicei**

**Noul tău obicei nr. 3**

**Data la care a devenit obicei**

______________________________________________

**Noul tău obicei nr. 4**

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

**Data la care a devenit obicei**

______________________________________________

**Noul tău obicei nr. 5**

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

**Data la care a devenit obicei**

_______________________________________________

**Noul tău obicei nr. 6**

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

**Data la care a devenit obicei**

_______________________________________________

**Noul tău obicei nr. 7**

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

_______________________________________________

**Data la care a devenit obicei**

______________________________________________

**Noul tău obicei nr. 8**

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

**Data la care a devenit obicei**

______________________________________________

**Noul tău obicei nr. 9**

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

**Data la care a devenit obicei**

________________________________________________

**Noul tău obicei nr. 10**

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

________________________________________________

**Data la care a devenit obicei**

________________________________________________

## Planul tău de acțiune

**Probabil că ai înțeles, din pașii anteriori ai acestei secțiuni, destul de clar ce trebuie să faci altfel, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Probabil că ai conștientizat ce anume ți-ai dori în viață, iar acum nu ai. Și poate că poți identifica și câteva lucruri pe care le ai, dar de care te-ai lipsi.**

Poți înțelege acum că obiectivele se ating cel mai bine când fac parte dintr-un sistem de obiceiuri.

Pasul final este să dezvolți un sistem care să te ajute să închizi distanța dintre locul în care te afli acum și cel în care vrei să ajungi în final — adică, viața ta ideală.

Următorul exercițiu va reuni toate părțile secțiunii. Vom începe prin a revedea ce ai scris la cel de-al doilea exercițiu, când ți-ai imaginat viața ideală de peste cinci ani din momentul ăsta,

identificând în descrierea ta trei până la cinci obiective ample, de termen lung.

Hai să ne mai uităm o dată la exemplul pe care ți l-am dat pentru acest exercițiu:

*În viața ideală de peste cinci ani, eu locuiesc în California, probabil la Los Angeles. Am căsuța mea aproape de plajă. Am un program flexibil de lucru, astfel că merg des să fac surf. Mă concentrez mai mult pe scriere de cod și programare în regim freelance, decât să mă blochez într-o firmă oarecare, așa încât am mai mult control asupra jobului și al banilor. Am doi copii care învață la o școală bună. Am suficient timp ca să citesc și sunt în cea mai bună formă fizică din viața mea. M-am reapucat de pictură și pictez săptămânal, poate chiar am să și vând câteva lucrări.*

Observă cum din descrierea de mai sus pot fi detașate obiective mai mari:

1. Mai multă libertate profesională (propria afacere cu ore flexibile)
2. Formarea unei familii (copii)
3. Sănătate mai bună (cea mai bună formă fizică din viața mea)
4. Pictura

Vom crea un sistem care să ne aducă mai aproape de aceste obiective ample, pe termen lung. Vom face asta prin despărțirea fiecărui obiectiv în părți mai mici, ușor abordabile, în cadre de timp simplu de gestionat.

Numește *un singur lucru pe care poți* să-l faci anul ăsta pentru a ajunge mai aproape de obiectivul propus *peste cinci ani*. Apoi numește *un lucru* pe care poți să-l faci luna asta ca să te apropii de obiectivul propus *pentru anul următor*. Și *un lucru* pe care poți să-l faci săptămâna asta pentru a te apropia de obiectivul propus *pentru luna viitoare*.

Și, în cele din urmă, ce ai putea să faci azi pentru a te apropia de obiectivul săptămânal, care te va apropia de cel lunar, care te va apropia de cel anual, care te va apropia de realizarea obiectivului tău pe cinci ani?

**EXEMPLU:**

Rămânând la exemplul folosit, cele trei obiective ample, de termen lung, pe care le-am identificat sunt:

1. Mai multă libertate profesională (propria afacere cu ore flexibile)
2. Formarea unei familii (copii)
3. Sănătate mai bună (cea mai bună formă fizică din viața mea)

Le voi despărți în părți mai mici, ca să-ți exemplific cum le-aș aborda eu.

| | |
|---|---|
| **Obiectiv pe termen lung** | Să am o afacere profitabilă și independență financiară |
| **Obiectiv pe un an** | Câștiguri de douăzeci de mii de euro din activitatea secundară |
| **Obiectiv pe o lună** | Doi clienți noi |
| **Obiectiv pe o săptămână** | Zece piste de acțiune |
| **Obicei zilnic/acțiune** | Cercetează și sună/trimite e-mail pe două piste |

| | |
|---|---|
| **Obiectiv pe termen lung** | Să întemeiez o familie |
| **Obiectiv pe un an** | Să găsesc un partener |
| **Obiectiv pe o lună** | Să merg la trei întâlniri |
| **Obiectiv pe o săptămână** | Să petrec o noapte cu un nou grup de oameni |
| **Obicei zilnic/acțiune** | Să inițiez o conversație pe zi cu cel puțin o persoană necunoscută: față în față, prin aplicații, rețele de socializare etc. |

| | |
|---|---|
| **Obiectiv pe termen lung** | Să fiu în cea mai bună formă fizică din viața mea |
| **Obiectiv pe un an** | Să slăbesc zece kilograme |
| **Obiectiv pe o lună** | Să slăbesc două kilograme |
| **Obiectiv pe o săptămână** | Să fac cinci antrenamente pe săptămână |

| | |
|---|---|
| **Obicei zilnic/acțiune** | Minimum treizeci de minute de mișcare: gimnastică/kickbox, flotări/genuflexiuni/tracțiuni, bicicletă, jogging etc. |

Odată acest exercițiu finalizat, vei obține structura sistemului cu trei până la cinci obiective pe următorul an. Amintește-ti să începi cu o combinație obiectiv-obicei, pe care să o reevaluezi și ajustezi după aproximativ o lună. Dacă lucrurile merg bine, treci la următorul obicei sau ajustează-ți acțiunile zilnice în caz că e nevoie de mici rafinări ca să te menții pe direcția bună.

**EXERCIȚIU: creează-ți planurile de acțiune**

**Completează mai jos planul de acțiune pentru fiecare obiectiv. Dacă rămâi fără planuri de acțiune, poți adăuga unele noi în secțiunea de note de la final. Poți crea planuri multiple pentru fiecare obiectiv (deocamdată limitează-te la trei până la cinci).**

**Planul de acțiune nr. 1**

| | |
|---|---|
| **Obiectiv pe termen lung** | |
| **Obiectiv pe un an** | |
| **Obiectiv pe o lună** | |
| **Obiectiv pe o săptămână** | |
| **Obicei zilnic/acțiune** | |

**Planul de acțiune nr. 2**

| | |
|---|---|
| **Obiectiv pe termen lung** | |
| **Obiectiv pe un an** | |
| **Obiectiv pe o lună** | |
| **Obiectiv pe o săptămână** | |
| **Obicei zilnic/acțiune** | |

## Planul de acțiune nr. 3

| | |
|---|---|
| **Obiectiv pe termen lung** | |
| **Obiectiv pe un an** | |
| **Obiectiv pe o lună** | |
| **Obiectiv pe o săptămână** | |
| **Obicei zilnic/acțiune** | |

**Dragostea de sine e de obicei neplăcută și plictisitoare. Să faci economii pentru pensie înseamnă dragoste de sine. Să mergi devreme la culcare înseamnă dragoste de sine. Să mănânci o amărâtă de salată înseamnă dragoste de sine.**

### Planul de acțiune nr. 4

| | |
|---|---|
| Obiectiv pe termen lung | |
| Obiectiv pe un an | |
| Obiectiv pe o lună | |
| Obiectiv pe o săptămână | |
| Obicei zilnic/acțiune | |

### Planul de acțiune nr. 5

| | |
|---|---|
| Obiectiv pe termen lung | |
| Obiectiv pe un an | |
| Obiectiv pe o lună | |
| Obiectiv pe o săptămână | |
| Obicei zilnic/acțiune | |

### Planul de acțiune nr. 6

| | |
|---|---|
| **Obiectiv pe termen lung** | |
| **Obiectiv pe un an** | |
| **Obiectiv pe o lună** | |
| **Obiectiv pe o săptămână** | |
| **Obicei zilnic/acțiune** | |

## Planul de acțiune nr. 7

| | |
|---|---|
| **Obiectiv pe termen lung** | |
| **Obiectiv pe un an** | |
| **Obiectiv pe o lună** | |
| **Obiectiv pe o săptămână** | |
| **Obicei zilnic/acțiune** | |

**Doar pentru că ceva nu este din vina ta, nu înseamnă că nu este responsabilitatea ta. Capacitatea noastră de a acționa și de a ne schimba este direct proporțională cu gradul de responsabilitate pe care ni-l asumăm pentru noi înșine.**

**Planul de acțiune nr. 8**

| | |
|---|---|
| **Obiectiv pe termen lung** | |
| **Obiectiv pe un an** | |
| **Obiectiv pe o lună** | |
| **Obiectiv pe o săptămână** | |
| **Obicei zilnic/acțiune** | |

**Planul de acțiune nr. 9**

| | |
|---|---|
| **Obiectiv pe termen lung** | |
| **Obiectiv pe un an** | |
| **Obiectiv pe o lună** | |
| **Obiectiv pe o săptămână** | |
| **Obicei zilnic/acțiune** | |

**Planul de acțiune nr. 10**

| | |
|---|---|
| **Obiectiv pe termen lung** | |
| | |

| | |
|---|---|
| **Obiectiv pe un an** | |
| **Obiectiv pe o lună** | |
| **Obiectiv pe o săptămână** | |
| **Obicei zilnic/acțiune** | |

**Reziliența psihologică nu o dobândești simțindu-te bine mereu. Reziliența psihologică se construiește atunci când te descurci mai bine tocmai când ți-e rău.**

## FELICITĂRI, AI REUȘIT!

**Dacă ai completat toată această secțiune, acum ar trebui să ai:**

- o viziune pe termen lung mai clară despre cum ai vrea să arate viața ta;
- obiective definite, asupra cărora se poate acționa, pe care să le completezi în următorul an;
- un punct de început în urmărirea acestor obiective.

Așa cum am spus la început, îți recomand să repeți acest exercițiu în fiecare an. Din experiența mea, dacă te ții de ele, e normal să le atingi pe cele mai multe, chiar dacă nu pe toate cele fixate pentru un an. Poate două din trei sau așa ceva.

Cu cât îți atingi mai multe dintre obiective, cu atât mai ușor ajungi să-ți atingi următoarele obiective. Asta e frumusețea întregii povești. Disciplina e o aptitudine. Devine mai intensă cu cât o exersezi mai mult. Atingerea obiectivelor stabilite prin dorințele și motivațiile tale interioare construiește stimă de sine și-ți sporește motivația pentru viitor.

Dacă vei realiza aceste exerciții în mod constant timp de câțiva ani, vei realiza că prioritățile tale se modifică în timp. Ce azi ți se pare foarte important s-ar putea să nu mai pară la fel peste un an din momentul ăsta.

Asta va declanșa o reacție în lanț, iar urmărirea acestei reacții suficient timp va face tot mai simplă implementarea schimbărilor în viața ta. Într-o bună zi, peste câțiva ani, vei privi în urmă și poate nici nu vei mai recunoaște persoana care ești acum.

Și asta e un lucru bun.

# Mulțumiri

Mulțumiri speciale lui Jessica O'Reilly pentru tot sprijinul acordat în alcătuirea acestui jurnal. De asemenea, aș dori să le mulțumesc lui Drew Birnie și Philip Kemper pentru ajutorul dat în elaborarea câtorva dintre exercițiile de aici.

## Despre autor

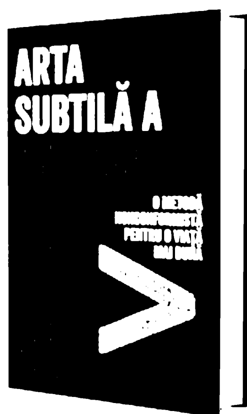
Mark Manson este autorul care a ajuns în două rânduri pe primul loc pe lista de bestselleruri a *New York Times,* iar cărțile lui s-au vândut în peste paisprezece milioane de exemplare în întreaga lume. Lucrările sale au fost traduse în peste șaizeci și cinci de limbi, și a ajuns pe listele de bestselleruri în șaisprezece țări diferite. Mark Manson are un blog și un newsletter, care sunt citite de peste un milion de persoane în fiecare lună. În prezent, locuiește în Los Angeles.

## Mai multe de la mine

**CĂRȚI**

Sunt autorul bestsellerurilor #1 *New York Times*, *Arta subtilă a nepăsării* și *Arta subtilă a disperării.*

**Împreună cu acest jurnal**




**Celălalt titlu**




**Mindf*ck Monthly**

Te interesează să-ți începi săptămâna cu o mulțime de idei care ar putea să-ți schimbe viața? Înscrie-te la newsletter, numit tandru

„Mindf*ck Monthly“, pentru că puțină impetuozitate nu ne strică luni dimineața.
**markmanson.net/newsletter**

**Școala artei subtile**

Alătură-te altor milioane de cititori din toată lumea vizitând **school.markmanson.net**, unde vei găsi sfaturi de viață pragmatice și fără abureli, bazate pe știință, adică sfaturi de viață valoroase. Unii oameni spun că sunt un idiot. Alții afirmă că le-am salvat viața. Vizitează markmanson.net și convinge-te singur.

**Rețele sociale**

Instagram: @markmanson
Twitter: @iammarkmanson
Facebook: @Markmansonnet